ELENA IACOB



REȚETE CULINARE

PENTRU FIECARE ZI

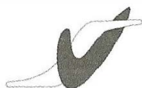


CASA DE EDITURĂ
VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE

ISBN 978-973-101-522-4
CG 5610

Elena Iacob

REȚETE CULINARE PENTRU FIECARE ZI



Viață și Sănătate
București - 2012

Tehnoredactare: George Toncu
Corectură: Florica Gheciulecu
Coperta: Dragoș Drumaș

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate prin rețeaua națională de librării Sola Scriptura
www.viatasisanatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
comenzi@viatasisanatate.ro
www.viatasisanatate.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Iacob, Elena
Rețete culinare pentru fiecare zi / Elena Iacob. – București: Casa de Editură Viață și Sănătate, 2012
ISBN 978-973-101-522-4

Cuprins

PREFAŢĂ

Care gospodină n-ar fi încântată să audă aprecieri culinare sincere din partea oaspeților care o vizitează? Și care gospodină n-ar da orice să audă zilnic următoarele cuvinte din partea soțului ei: „Ah, dragă, ce mâncare gustoasă faci!"

Veți spune că sunt un idealist întârziat... Și totuși, vă asigur că se poate. Argumentul meu este cartea pe care o țineți în mână. În ea veți găsi acel «know how» mult invocat de specialiștii moderni.

Personal, nu am pretenții de „bucătar șef", însă vă asigur că sunt un client pretențios al oricărei bucătării. Atunci când am descoperit arta culinară practicată de Elena Iacob, i-am propus să-și publice „secretele", care însă trebuiau testate mai întâi. Așa că testul a fost următorul: fiecare rețetă trebuia degustată de angajații editurii noastre!

Acum, după un an de verificări și testări, vă asigur că rețetele din acest volum corespund celor mai diverse și exigente gusturi. Nu vă rămâne decât să le încercați.

Iar dacă, în final, veți obține aprecierile amintite mai sus, nu uitați să faceți reclamă acestei cărți!

La urma urmei, un client mulțumit face cea mai bună reclamă. Iar noi contăm pe faptul că veți fi un client mulțumit. Succes!

Paul Csavdari,
Director general

CIORBE

1. CIORBĂ DE SALATĂ VERDE

INGREDIENTE

5 salate, 2 cepe potrivite, 2 morcovi, 2 cartofi, 500 ml borș, 200 ml suc de roșii, 2 linguri vegeta, 2 ouă, 3 linguri ulei și 100 ml smântână (opțional), 1 legătură leuștean.

MOD DE PREPARARE

În cei 3 litri de apă punem la fiert ceapa tocată mărunt, morcovul și cei 2 cartofi. Separat, în ulei și puțină apă, se călește salata, după ce a fost spălată bine și tăiată în bucăți.

Când legumele sunt aproape fierte, adăugăm salata bine înăbușită și se mai lasă să fiarbă împreună circa 10 minute. După aceea, se adaugă sucul de roșii fiert în prealabil, borșul, vegeta și se mai fierbe totul 5 minute, la foc mic. Se oprește focul și se pun ouăle bătute bine cu smântână și verdeață.

Se poate servi caldă sau rece.

2. CIORBĂ DE ȘTEVIE

INGREDIENTE

800 g ștevie, 2 cepe potrivite, 2 cartofi, 200 g suc de roșii, 3 litri apă, 500 ml borș, 3 linguri ulei, 150 g lapte soia, 1 lingură sare, 1 ou, verdeață (leuștean)

MOD DE PREPARARE

Se alege ștevia, se spală bine și se pune în apă clocotită pentru a fi opărită. Se scurge bine și se lasă la răcit. Separat, în cei 3 litri de apă se pune ceapa tăiată mărunt, apoi se pun cartofii. După ce sunt aproape fierți, se pune ștevia tăiată mărunt, se mai fierb 10 minute, după care se adaugă sucul de roșii, borșul, sarea și laptele de soia. Când totul este gata, se pune oul bătut bine, apoi, uleiul și verdeața (leuștean) tocată fin.

3. CIORBĂ DE URZICI

INGREDIENTE

800 g urzici, 2 cepe potrivite, 2 cartofi, 200 g suc de roșii, 3 litri apă, 500 ml borș, 3 linguri ulei, 1 lingură sare, 1 ou, 3 linguri smântână (opțional).

MOD DE PREPARARE

Se aleg urzicile tinere, se spală bine și se pun în apă clocotită pentru a fi opărite. După aceea, se scurg bine și se lasă la răcit.

Separat, în cei 3 litri de apă, se pun cepele tăiate mărunt și cartofii tăiați în patru. După ce sunt aproape fierți, se adaugă urzicile tăiate mărunt și se mai fierb 10 minute. Se adaugă sucul de roșii, borșul, sarea. Iar când totul este gata, se pune oul bătut bine, apoi, uleiul, verdeața (leuștean) și smântâna (opțional).

4. CIORBĂ DE SFECLĂ ROȘIE

INGREDIENTE

2 sfecle roșii mijlocii, tăiate cubulețe mici, 2 cartofi, 2 morcovi potriviți, 2 rădăcini de pătrunjel, 2 cepe micuțe, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 1 legătură leuștean, sare după gust, 500 ml borș.

MOD DE PREPARARE

Sfecla tăiată cubulețe se pune la fiert în 4 litri de apă. Separat, se pun la călit în ulei, apă și vegeta, morcovul, ceapa și rădăcinile

de pătrunjel. După ce sfecla este aproape gata, se pun legumele bine înăbușite și cartofii tăiați în patru. Când sunt fierte, se pune borșul și se mai lasă să fiarbă 5 minute. După ce se oprește focul, se pune verdeața tocată mărunt.

5. CIORBĂ DE CARTOFI

INGREDIENTE

500 g cartofi, 2 morcovi potriviți, 2 cepe mijlocii, 2 ardei grași, 2 rădăcini de pătrunjel, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 500 ml borș, 150 ml suc de roșii, sare după gust, verdeață (leuștean și pătrunjel).

MOD DE PREPARARE

În circa 4 litri de apă clocotită, punem morcovul, ceapa, ardeiul, rădăcinile de pătrunjel, spălate, curățate și tăiate cubulețe mici. Când sunt pe jumătate fierte, se adaugă cartofii, tăiați cubulețe mai mari, împreună cu vegeta. Spre sfârșit, se adaugă sucul de roșii împreună cu borșul și se mai fierb 5 minute. Când am oprit focul, punem verdeața tăiată fin și puțin ulei.

6. CIORBĂ DE FASOLE USCATĂ

INGREDIENTE

400 g fasole uscată, 2 morcovi, 1 păstârnac, 1 țelină mică, 2 cepe, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, cimbru, 200 ml suc de roșii, 3 ardei grași, verdeață (pătrunjel și mărar).

MOD DE PREPARARE

Fasolea aleasă se pune la înmuiat de seara până dimineața. A doua zi, se pune la fiert în altă apă rece. Când dă primul clocot, se schimbă apa, înlocuindu-se cu alta fierbinte. Fasolea se lasă la fiert, iar când este pe jumătate fiartă, punem legumele. După ce au fiert, punem sucul de roșii, uleiul și vegeta (opțional, la ultimul clocot se pune borșul). Când se oprește focul, se adaugă verdeața tăiată fin. Se poate servi dulce sau acrită cu borș.

7. CIORBĂ DE LEGUME

INGREDIENTE

3 cartofi, 2 cepe, 1 mână fasole verde, 2 ardei, 1 dovlecel, 1/2 varză, 1/2 țelină, 4-5 roșii, 3 linguri ulei, zeamă de lămâie sau 2 căni borș, verdeață (leuștean și pătrunjel), sare.

MOD DE PREPARARE

Legumele se spală, se curăță și se taie. Ceapa se taie mărunt, morcovul – cubulețe mici, fasolea – bucățele de 2 cm, cartoful și dovlecelul – cubulețe mari, varza se toacă mărunt, iar țelina se taie cuburi mici.

Legumele astfel obținute se pun la fiert în circa 4 litri de apă. Separat, roșiile date prin răzătoare se înăbușă bine în ulei și puțină apă. Când legumele sunt aproape fierte, punem roșiile, apoi borșul sau zeama de lămâie și se mai fierb 5 minute. Când am oprit focul, punem verdeața tocată fin. Se poate servi cu puțină smântână.

8. CIORBĂ DE FASOLE VERDE

INGREDIENTE

1 kg fasole verde, 2 morcovi, 2 cepe, 1 rădăcină de pătrunjel, 1/2 țelină, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 200 g suc de roșii, borș sau suc de lămâie, pătrunjel și leuștean, 1 ou.

MOD DE PREPARARE

Fasolea curățată și tăiată în bucăți de 2 cm se pune la fiert în apă clocotită. Separat, se înăbușă în ulei, puțină apă și vegeta legumele tăiate mărunt. După ce s-au înăbușit bine, se adaugă peste fasolea fiartă pe jumătate. Se mai lasă să mai dea câteva clocote și se pune mai întâi sucul de roșii, apoi borșul sau sucul de lămâie. La sfârșit, punem oul bătut bine și verdeața.

9. CIORBĂ DE PERIȘOARE CU NUCĂ

INGREDIENTE

Pentru ciorbă: 2 cepe, 2 morcovi, 1 pătrunjel, 1 țelină, 2 cartofi, 1 ardei, 200 ml suc de roșii, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, verdeață (leuștean și mărar), iar pentru acreală, opțional: borș sau zeamă de lămâie și sare după gust.

Pentru perișoare: 100 g orez, 2 cepe mari, 1 pahar nuci măcinate, 1 lingură boia de ardei dulce, condimente (cimbru, oregano) 1 lingură vegeta, 1/2 lingură pesmet sau griș, 2 ouă.

MOD DE PREPARARE

Ciorba: Legumele se fierb bine, iar după aceea se strecoară.

Perișoarele: Se călește ceapa în apă, ulei și vegeta. Se adaugă orezul și apă cât să cuprindă orezul pe jumătate. Se lasă să se răcească, iar când s-au răcit se adaugă restul ingredientelor. Se formează perișoare care se pun în supa de legume strecurată pentru a fierbe. Când sunt aproape gata, se pune sucul de roșii, borșul sau zeama de lămâie și sare după gust. După ce se stinge focul, se pune verdeața. Se poate servi cu puțină smântână.

10. CIORBĂ DE VARZĂ NOUĂ

INGREDIENTE

1 varză potrivită, 2 ardei grași, 2 cartofi, 1 ceapă, 2 morcovi, 4-5 roșii, 1 lingură de vegeta, 1 litru borș, verdeață (pătrunjel și leuștean), 2 linguri de ulei.

MOD DE PREPARARE

Se pune la fiert morcovul tăiat cubulețe mici, ceapa tocată mărunt, ardeiul tăiat fideluță și cartofii tăiați cuburi mai mari.

Separat, varza tocată se călește cu apă, puțin ulei și sare. Roșiile se opăresc pentru a se îndepărta pielița și se toacă mărunt, apoi se pun peste varză și se mai înăbușă 5 minute. Compoziția obținută se pune în supa aproape fiartă. Punem apoi borșul și

se mai fierbe 5 minute. Se servește garnisită cu pătrunjel proaspăt și, opțional, cu smântână.

11. CIORBĂ DE DOVLECEI

INGREDIENTE

1 kg dovlecei micuți, 2 morcovi, 2 cepe, 1 rădăcină de pătrunjel, 200 ml suc de roșii sau 4-5 roșii, 1 lingură vegeta, 2 linguri ulei, 1 legătură de leuștean, un ou, iar pentru acrit putem folosi borș, zeamă de lămâie sau acreală de corcodușe.

MOD DE PREPARARE

Morcovul și rădăcina de pătrunjel se pun la fiert într-o oală cu apă care clocotește. După aproximativ 10 minute, se adaugă ceapa tăiată mărunt, apoi dovlecelul tăiat cuburi mai mari. Când sunt aproape gata, punem sucul de roșii, borșul și uleiul. Se drege cu un ou și se servește cu leuștean verde.

12. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU SOIA CUBURI

INGREDIENTE

3 litri apă, 1 litru borș, 100 g cuburi de soia, 1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 țelină, 1 ardei, 1 cartof, 1 mână fasole verde, 1 ardei gras, 3-4 roșii sau 200 ml suc de roșii, verdeață (leuștean, mărar, pătrunjel).

MOD DE PREPARARE

În 3 litri de apă clocotită, punem la fiert zarzavatul tocat mărunt, fasolea verde tăiată bucăți și, mai la urmă, cartofii tăiați cubulețe și sucul de roșii. Separat, se înăbușă bine soia cu apă, ulei și vegeta. Când zarzavaturile sunt pe jumătate fierte, punem soia cuburi și mai fierbem 10 minute. Tot separat fierbem borșul și îl strecurăm peste conținutul din oală. După ce oprim focul, punem leușteanul (verdeața).

13. BORȘ DE VARĂ

INGREDIENTE

3 cartofi, 1 morcov, 1 ceapă, 1 rădăcină pătrunjel, 1 țelină mică, o mână de fasole păstăi, 2 ardei grași, 3 roșii, 1 dovlecel mic, 500 ml borș, 100 g smântână, 2-3 linguri ulei, 1 gălbenuș, verdeață (leuștean, mărar, tarhon) și 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Pe lângă legumele indicate în rețetă, se mai pot adăuga și altele, unele se pot înlocui sau se pot folosi legume pe care le avem la îndemână, în funcție de sezon. Legumele se curăță, se spală și se taie după preferință. Ardeiul gras, cartofii și dovlecelul se taie în cuburi mari. În 4 litri de apă, se adaugă legumele pe rând, întâi cele tari, rădăcinoasele, iar după 10 minute, se adaugă restul de legume. Rămân numai roșiile și verdeața care se adaugă la urmă. Se adaugă vegeta și ulei, iar legumele se fierb până sunt gata, după care se adaugă roșiile curățate de pieliță și se acrește după gust cu borșul de tărâțe, fiert în prealabil. Gălbenușul se bate bine cu smântână și se drege borșul, după care se presară verdeața tocată mărunt.

14. CIORBĂ DE LOBODĂ ROȘIE

INGREDIENTE

3 litri apă, 7 legături lobodă roșie, 1 morcov, 1 ceapă, 2 cartofi, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 1 legătură leuștean, 500 ml borș (sau acreală de corcodușe).

MOD DE PREPARARE

În cei trei litri de apă, fierbem morcovul tăiat cubulețe, loboda tăiată mărunt și cartofii tăiați în patru. Loboda se curăță bine, se spală și se taie mărunt. După ce legumele sunt pe jumătate fierte, se pune loboda și se mai fierb încă 15 minute. Spre sfârșit, se adaugă vegeta, sare, dacă mai este necesar, uleiul și borșul sau

acreala de corcodușe. Se mai dă un clocot și se oprește focul. Se poate servi rece sau caldă cu leuștean verde tocat fin.

15. BORȘ DE PRAZ

INGREDIENTE

1 kg praz, 2-3 cartofi, 1 ceapă, 2 morcovi, 1 țelină mică, 500 ml borș de tărâțe, 1 legătură leuștean, 1 lingură vegeta, 2-3 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Ceapa, țelina și morcovii se curăță, se spală, se taie mărunt, se introduc în oală și se înăbușă cu apă și ulei 10 minute, apoi se adaugă prazul curățat, spălat și tăiat în rondele de 1 cm grosime și se continuă înăbușirea în vasul acoperit 10-15 minute. Cartofii se curăță și se taie cubulețe mai mari și se adaugă în oala cu ciorbă. Se completează cu apă, aproximativ 2,5 l, până ce cartofii sunt gata. Se adaugă borșul și vegeta, se potrivește de gust și se mai lasă să dea în câteva clocote. Se oprește focul și se adaugă verdeața tocată fin.

16. BORȘ DE SPANAC CU OMLETĂ

INGREDIENTE

1 kg spanac proaspăt, 1 legătură ceapă verde, 1 legătură usturoi, 3 ouă, 2-3 linguri ulei, 100 g smântână, 2 linguri orez, 1 lingură vegeta, verdeață: leuștean, mărar, pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Se curăță spanacul, ceapa verde, usturoiul și se spală bine. Ceapa și usturoiul se taie mărunt și se înăbușă în oala de ciorbă cu apă și ulei, apoi se adaugă spanacul scurs și tăiat în șuvițe și se înăbușă împreună 5 minute. Se completează cu apă, aproximativ 3 litri, se lasă să dea un clocot, apoi se pune orezul, vegeta, și se fierbe totul încă 30 de minute, după care se adaugă borșul. Se drege borșul cu smântână și se servește cu omletă,

care se taie în pătrățele și se introduc în oală. Se adaugă apoi verdeața tocată fin și borșul e gata.

17. BORȘ CU FASOLE USCATĂ

INGREDIENTE

300 g fasole uscată, 1 ceapă, 1 morcov, 1 rădăcină pătrunjel, 1 păstârnac, 2 ardei grași roșii, 1 foaie dafin, 1 fir cimbru, 1 lingură vegeta, 1 legătură leuștean, 1 legătură pătrunjel, sare, 3 linguri ulei, 500 ml borș.

MOD DE PREPARARE

Se alege fasolea, se spală și se pune la înmuiat de seara până dimineața. Se scurge de apă, se clătește și se pune la fiert. După ce a dat în câteva clocote, se scurge apa și se înlocuiește cu alta. Când fasolea este pe jumătate fiartă, se pun legumele tăiate cubulețe mici, vegeta, foaia de dafin, cimbrul și uleiul. Când bobul de fasole se sfărâmă între degete, se pune și borșul fiert în prealabil, se potrivește de gust și se mai dă un clocot, două. Se oprește focul și se presară cu verdeață tocată mărunt.

18. CIORBĂ DE CASTRAVEȚI

INGREDIENTE

1 kg castraveți curățați de coajă și tăiați cubulețe mai mari, 1 ceapă, 1 morcov, 3 linguri orez brun, 3 linguri ulei, 500 g borș, 1 legătură leuștean, 1 ou.

MOD DE PREPARARE

Se pun 4 litri de apă la fiert. Când apa dă în clocot, se pune morcovul, ceapa tăiată mărunt, iar după 10 minute, castraveții, cartofii și orezul. Se lasă la fiert 20 de minute, după care se adaugă borșul fiert în prealabil, uleiul și vegeta. Se drege cu ou și se presară cu leuștean tocat fin.

19. CIORBĂ DE BUREȚI

INGREDIENTE

3 litri apă, 500 ml borș, 700 g bureți, 1 morcov, 1 ceapă, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură mărar, 1 ardei gras, 1 lingură vegeta, 2-3 linguri ulei de măsline, 2-3 cățel usturoi, 1 foaie de dafin.

MOD DE PREPARARE

Bureții se aleg și se spală bine sub jetul de apă. Se taie mărunt și se pun la înăbușit în apă cu ulei. Între timp, legumele se curăță, se spală și se taie cubulețe. Se adaugă legumele și se mai fierb 30 de minute. Se potrivește de sare și se adaugă borșul de tărâțe, după gust, și se mai dă o dată în fiert. Se condimentează cu usturoi mărunțit și verdeață tocată fin.

20. CIORBĂ DE CARTOFI NOI, ACRITĂ CU ZARZĂRE

INGREDIENTE

700 g cartofi noi, 1 legătură ceapă verde, 1 morcov, 1 rădăcină pătrunjel, 1 cană zarzăre, 3 linguri ulei, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură leuștean, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Se pune la fiert, în apă clocotită, morcovul tăiat rondele, ceapa verde tocată mărunt, cartofii tăiați cubulețe potrivite și rădăcina de pătrunjel tocată fin. Separat, zarzărele se pun la înăbușit cu puțină apă. Când sunt bine pătrunse, se iau de pe foc, se pasează cu o lingură de lemn și se trec prin sită, în oala cu ciorbă. Se potrivește de gust cu vegeta, ulei și sare. Se ia vasul de pe foc și se adaugă verdeața tocată fin.

SUPE

21. SUPĂ DE ROȘII CU GĂLUȘTE DE GRIȘ

INGREDIENTE

4 litri supă de zarzavat strecurată, 1 litru suc de roșii, 2 linguri ulei, 2 ouă, 5-6 linguri de griș, 1 legătură pătrunjel și frunze de țelină, sare după gust.

MOD DE PREPARARE

În supa de zarzavat strecurată, care clocotește, punem sucul de roșii și uleiul. Într-o farfurie, batem ouăle bine, peste care presărăm grișul, amestecând bine cu furculița. Omogenizăm bine, să nu fie nici prea vâscos, dar nici prea moale. Luăm cu lingura, în forme ovale, găluștele și le punem în supa care fierbe la foc mic. Găluștele se vor ridica imediat deasupra supei. Când sunt gata, punem uleiul și verdeața tocată fin.

22. SUPĂ DE GULII

INGREDIENTE

1 kg gulii, 2 cepe, 2 linguri ulei, 1 lingură vegeta, oregano, 200 ml lapte de soia.

MOD DE PREPARARE

Guliile se curăță de coajă, se spală bine și se taie cubulețe, iar ceapa se tocă mărunt. Se înăbușă 5 minute în apă, ulei și vegeta. În aproximativ 4 litri de apă clocotită, punem conținutul astfel

obținut. Se mai fierbe totul 10 minute, după care se pune laptele de soia. Când supa este gata, se pune oregano sau tarhon. Se poate servi caldă sau rece.

23. SUPĂ DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE

1 conopidă potrivită, 4 litri de apă, 2 cartofi, 2 morcovi, 1 ceapă, pătrunjel rădăcină, 1/2 țelină, 1 ardei, 2 linguri ulei, 1 lingură vegeta, verdeață (pătrunjel și frunze de țelină), 100 g smântână.

MOD DE PREPARARE

În cei 4 litri de apă, se pune la fiert morcovul tăiat cubulețe mici, cartofii, rădăcina de pătrunjel, ceapa, ardeiul tăiat feliuțe subțiri și țelina care se scoate după ce a fiert. După ce zarzavatul a fiert pe jumătate, punem conopida desfăcută în buchețele mici. Se mai dă în câteva clocote. Spre sfârșit, punem uleiul, vegeta și sare după gust. După ce am stins focul, punem pătrunjelul și țelina tăiate fin. Se poate servi cu puțină smântână.

24. SUPĂ-CREMĂ DE MAZĂRE

INGREDIENTE

700 g mazăre boabe, 2 morcovi, 2 cepe, 2 linguri ulei, 1/2 litri lapte de soia, 1 lingură vegeta, pătrunjel verde și mărar.

MOD DE PREPARARE

Morcovul tăiat rondele și ceapa tocată mărunt se pun la fiert cu vegeta. Separat, mazărea boabe se fierbe în apă clocotită și puțină sare. Când este gata, se răcește și să dă prin blender, pentru a se obține o cremă fină. Când legumele sunt fierte, se pune mazărea cremă, laptele de soia și uleiul. Se servește cu pătrunjel verde, mărar tocat mărunt și crutoane.

25. SUPĂ DE LINTE

INGREDIENTE

250 g linte uscată, 2 cepe, 4 căţei de usturoi, 2 morcovi, 1/2 ţelină mică, 1 păstârnac, 1 foaie de dafin, 3 linguri ulei, 1 legătură de pătrunjel, sare după gust şi zeamă de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Lintea se alege bine, se spală şi se pune la fiert în apă clocotită. Când este pe jumătate fiartă, punem legumele tăiate mărunt. Se mai fierbe totul 15 minute şi se adaugă uleiul, foaia de dafin şi sarea după gust. Se poate servi dulce, însă îi putem pune şi zeamă de lămâie şi pătrunjel înainte de a fi servită.

26. SUPĂ DE ROŞII

INGREDIENTE

2 kg roşii, 1 ceapă mare tăiată mărunt, 3 ardei graşi tăiaţi feliuţe subţiri, 2 morcovi, tăiaţi cubuleţe mici, 3 linguri ulei de măsline, 3 linguri orez brun, 1 legătură pătrunjel, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Într-o oală cu apă clocotită, punem la fiert orezul, ceapa, morcovul, ardeiul. Separat, roşiile spălate bine şi date prin răzătoarea mică se înăbuşă cu uleiul şi vegeta. Când zarzavatul este aproape fiert, punem roşiile şi mai fierbem 10 minute. După ce am oprit focul, punem pătrunjelul tăiat fin.

27. SUPĂ CU GĂLUŞTE DIN SPANAC

INGREDIENTE

600 g spanac, 3 litri supă de zarzavat strecurată, 1 ou mare şi încă un albuş, 1 lingură boia dulce, 2 linguri făină, 1 lingură vegeta, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Spanacul curățat bine se opărește 1 minut, apoi se pasează cu mixerul. Se amestecă pasta de spanac cu făină, boia, vegeta și oul plus albușul, bătute bine. Găluștele se iau cu lingura și se pun în supa care dă în clocot. Se fierb încă 5 minute la foc mic. După ce am oprit focul, punem verdeața. Se servește cu smântână sau iaurt.

28. SUPĂ-CREMĂ DE ȚELINĂ

INGREDIENTE

2 țeline potrivite, 2 cepe, 3 cartofi, 2 morcovi, 1 lingură vegeta, 1 cană lapte soia, pătrunjel verde tocat mărunt.

MOD DE PREPARARE

Fierbem ceapa, țelina și morcovii. Cartofii se pun mai târziu la fiert. Cu ajutorul blenderului se obține un piure, peste care punem laptele de soia și vegeta. Se mai dă un clocot și se mai adaugă apă clocotită în funcție de consistența dorită. Se servește cu pătrunjel verde tăiat fin.

29. SUPĂ-CREMĂ DE CIUPERCI

INGREDIENTE

4 litri supă de zarzavat, 500 g ciuperci crude, 3 linguri ulei de măsline, 1 lingură făină, sare, 3 linguri smântână, 1 legătură mărar și suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Se fierbe zarzavatul de supă și, când este gata, se strecoară. Peste supă adăugăm o lingură de făină amestecată cu puțină apă rece pentru a nu se forma cocoloașe. Ciupercile se curăță, se spală, se taie mărunt și se înăbușă cu ulei și sare. Se lasă la răcit și se dau prin blender, adăugând puțină apă. După ce am făcut o cremă fină, o punem peste zeama de zarzavat și mai fierbem 10 minute. Se poate servi ca atare sau dreasă cu smântână, zeamă de lămâie și mărar verde tocat mărunt.

30. SUPĂ-CREMĂ DE PRAZ

INGREDINETE:

1 kg praz, 3 linguri ulei de măsline, 1 lingură făină, 1 cană de lapte de soia sau supă strecurată, vegeta.

MOD DE PREPARARE

Prazul se curăță, se spală și se taie în bucăți subțiri, se înăbușă în puțină apă cu ulei, se adaugă făina și se stinge cu apă sau zeamă de zarzavat. Se lasă să fiarbă bine, ca să poată trece prin sită. După ce s-a trecut prin sită, se subțiază cu lapte de soia sau supă strecurată și se mai pune să dea un clocot pe foc. Se potrivește de sare. Se servește cu crutoane.

31. SUPĂ CU GĂLUȘTE ȘI CUBURI DE SOIA

INGREDIENTE

100 g cuburi soia, 1 morcov, 1 rădăcină de pătrunjel, 1/2 țelină, 1 ceapă, 2 ouă, 6 linguri cu vârf de griș, 1 lingură vegeta, 3 linguri ulei de măsline, 1 lingură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Cuburile de soia se pun la înăbușit în puțină apă cu ulei și vegeta. Legumele se fierb în 4 litri de apă, iar după aceea se strecoară. În supa strecurată, se adaugă cuburile de soia și se mai fierb 15 minute. Între timp, se fac găluștele: ouăle se bat bine cu un praf de sare și se încorporează grișul puțin câte puțin. Se pun cu grijă toate găluștele în supa care fierbe la foc mic. Găluștele se vor ridica imediat deasupra supei. Se mai fierb 5 minute, oprim focul și punem verdeața tocată fin.

32. SUPĂ CU GĂLUȘTE DIN CARTOFI

INGREDIENTE

Pentru supă: 700 g cartofi, 2 morcovi, 2 cepe, 1 păstârnac, 1 țelină potrivită, 2-3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, sare, 1 legătură pătrunjel, 2 ardei.

Pentru găluște: 450 g brânză de vaci, 1 legătură usturoi verde, 6 linguri făină, sare, 2 ouă.

MOD DE PREPARARE

Legumele pentru supă se curăță, se spală și se pun la fiert în 4 litri de apă, 40 de minute. Legumele care au fiert în supă se scot, și supa se strecoară. Cartofii se pun într-un bol și se zdrobesc. Într-un castron, brânza și ouăle se bat ușor cu telul și se amestecă cu cartofii. Se încorporează făina până se formează un aluat legat. Aluatul se condimentează cu sare și usturoi verde tocat rondele subțiri. Se formează găluște de mărimea unui ou, care se pun în supă. Se fierb 10 minute la foc mic. Înainte de a fi servită supa, se adaugă în farfurie pătrunjel verde tocat fin.

33. SUPĂ DE ROȘII CU GĂLUȘTE ROTUNDE

INGREDIENTE

Pentru supă: 2 kg roșii, 1 ceapă, 2 morcovi, 2 cartofi, 1 țelină, 2 ardei grași, 3 linguri ulei, 100 g smântână, 1 legătură pătrunjel, 1 lingură vegeta.

Pentru găluște: 250 ml lapte, 2 ouă, 100 g griș, 200 g crutoane, 50 g unt, sare.

MOD DE PREPARARE

Legumele se curăță, se spală bine și se pun la fiert în 4 litri de apă. Roșiile se taie cubulețe mici și se pun la fiert separat cu vegeta. Când legumele sunt fierte, se scot și supa se strecoară. De asemenea, roșiile se trec prin sită și se pun în supă. Între timp, se pregătesc găluștele rotunde. Laptele se amestecă cu untul și sarea. Se încălzește și se încorporează grișul, amestecând cu telul până ce devin o compoziție mai groasă. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Crutoanele de pâine prăjită, împreună cu ouăle, se adaugă compoziției de griș și se frământă bine. Cu mâinile umede se formează găluște rotunde, care se fierb în supă 15 minute, la foc mic. Supa se servește caldă cu smântână și verdeață.

34. SUPĂ DE ROȘII CU GĂLUȘTE DIN NUCĂ

INGREDIENTE

Pentru supă, vezi rețeta 33. Pentru găluște: 3 ouă, 150 griș, 3 linguri nucă măcinată, sare.

MOD DE PREPARARE

Găluștele: Ouăle se separă, iar albușurile se bat spumă. Se încorporează grișul și nuca măcinată. Se potrivește de sare. Găluștele se pun în supă cu o lingură, în forme ovale, și se fierb 5-10 minute la foc mic. Supa se servește caldă, cu verdeață și smântână.

35. SUPĂ ARDELENEASCĂ DE CARTOFI

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 2 morcovi, 2 ardei grași roșii, 1 legătură pătrunjel, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, câteva frunze tarhon, 250 ml lapte.

MOD DE PREPARARE

Cartofii, morcovii și ardeii se curăță, se spală și se taie cubulețe. Se pun la fiert în 3,5 litri de apă. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă vegeta, uleiul și laptele fiert în prealabil. Se mai dă supa în câteva clocote, apoi se oprește focul și se pune verdeața tocată fin.

36. SUPĂ CREMĂ DE DOVLECEI

INGREDIENTE

700 g dovlecei tineri, 2 cartofi, 1 morcov, 1 gălbenuș, 100 g smântână, 1 lingură vegeta, 50 g unt, 2 linguri suc de lămâie (opțional, 1 legătură pătrunjel).

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se curăță de coajă și de semințe, se taie bucăți și se fierb împreună cu morcovul și cartofii în 4 litri de apă. Când s-au

înmuiat bine, se pun în robotul de bucătărie și se mărunțesc fin. Piureul obținut se amestecă cu zeama în care au fiert legumele. Se condimentează cu vegeta și se potrivește de sare. Se ia vasul de pe foc, și supa se drege cu smântână, unt și gălbenuș de ou. Înainte de a fi servită, se presară pătrunjel tocat fin.

MÂNCĂRURI SCĂZUTE DIN LEGUME ŞI CEREALE

37. TOCĂNIȚĂ DE ARDEI COPȚI

INGREDIENTE

1 kg ardei capia roșu, 2 cepe mari, 3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 500 ml suc de roșii, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Ardeiul se coace, se curăță de pieliță, se scot semințele și se taie în fâșii. Ceapa se înăbușă bine cu apă, ulei și vegeta. Sucul de roșii se adaugă peste ceapă și se fierbe circa 10 minute. Apoi se pune ardeiul și se mai dă în câteva clocote. După ce am oprit focul, punem pătrunjelul.

38. TOCĂNIȚĂ DE CARTOFI

INGREDIENTE

1 kg de cartofi, 2 cepe mari, 3 linguri ulei, 1 lingură boia dulce, 1 legătură pătrunjel, 1 lingură vegeta, 1 lingură făină, 1 lingură pastă de tomate.

MOD DE PREPARARE

Se călește ceapa cu puțină apă, ulei, vegeta și boia. Se adaugă cartofii tăiați în patru. Se adaugă apă doar atât cât să treacă

puțin peste cartofi și se fierb. La sfârșit, se adaugă o lingură de bulion și o lingură de făină, dizolvate în puțină apă rece, și se mai dă în câteva clocote. După ce oprim focul, se pune verdeața tocată mărunt.

39. TOCĂNIȚĂ DE VINETE

INGREDIENTE

2 vinete mari tăiate cuburi, 2 cepe tocate mărunt, 2 ardei capia tăiați feliuțe subțiri, 2 căței de usturoi, 1 lingură vegeta, 2 linguri ulei. Se mai adaugă 600 ml suc de roșii, condimente cum ar fi: cimbru, măghiran, oregano și 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Legumele împreună cu uleiul și vegeta se înăbușă la foc mic până ce sunt foarte bine pătrunse. Sosul de roșii bine condimentat se adaugă peste legumele înăbușite. Se mai dau puțin în clocot, având grijă să nu se sfărâme. După ce s-a oprit focul, se pune mărarul, apoi cei doi căței de usturoi tăiați feliuțe subțiri.

40. TOCĂNIȚĂ DE LINTE

INGREDINETE

1 cană linte, 2 cepe mari, 3 căței de usturoi, 1 lingură de sare, 1 frunză de dafin, 2 linguri ulei de măsline, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Lintea se pune la fiert în apă clocotită și sare. Separat, cepele tocate mărunt se pun la înăbușit în puțină apă și ulei. După ce lintea este aproape fiartă, punem ceapa și o mai ținem 15 minute. Îi adăugăm și foaia de dafin, pe care apoi o scoatem. După ce am oprit focul, adăugăm usturoiul tăiat mărunt și o legătură de mărar tocat fin.

41. TOCĂNIȚĂ DE LEGUME CU SOIA CUBURI

INGREDIENTE

2 cartofi, 1 morcov potrivit, o jumătate de țelină, 2 cepe, 2 ardei, 1 rădăcină pătrunjel, o mână de fasole verde, câteva bucățele de conopidă, 500 ml suc de roșii, vegeta, 3 linguri ulei, plante aromatice (busuioc, cimbru, coriandru) și 100 g soia cuburi.

MOD DE PREPARARE

Legumele tăiate frumos se înăbușă cu uleiul, puțină apă și sare. Cuburile de soia se fierb circa 15 minute cu puțină apă. După ce legumele sunt înăbușite bine, punem sucul de roșii și soia cuburi, apoi le mai dăm în câteva clocote. Când sunt aproape gata, punem plantele aromatice.

42. CONOPIDĂ CU CIUPERCI

INGREDIENTE

1 conopidă, 250 g ciuperci, 150 g cașcaval ras, 2 gălbenușuri, 100 g unt, 1 pahar lapte, puțină făină.

MOD DE PREPARARE

Conopida se fierbe întreagă în apă cu sare, după care se desface bucățele. Ciupercile se taie felii și se călesc într-o lingură de unt. Se face un sos alb din 50 g unt, făină și lapte.

Se unge cu unt un vas termorezistent, se așază bucățelele de conopidă, se presară cu cașcaval ras, apoi se pune un strat de ciuperci, se presară sare, bucățele de unt și se toarnă sosul alb, cașcavalul ras și două gălbenușuri. Se introduce vasul în cuptor și, când se rumenește compoziția, e semn că e gata.

43. CONOPIDĂ PANE I

INGREDIENTE

1 conopidă potrivită, 2 ouă, 2 linguri făină, sare, ulei.

MOD DE PREPARARE

Conopida se spală, se curăță și se desface în buchețele potrivite. Se pune la fiert în apă clocotită cu puțină sare și se lasă să fiarbă 15 minute. Când este gata, se scoate imediat și se pune la răcit. Într-o farfurie adâncă, se pun ouăle cu făina și puțină sare și se bat cu furculița până se omogenizează bine. După ce conopida s-a răcit, fiecare buchețel se trece prin pasta de ou și se prăjește în ulei. Conopida pane este foarte bună atât cladă, cât și rece.

44. CONOPIDĂ CU SOS DE ROȘII

INGREDIENTE

1 conopidă potrivită, 2-3 cepe, 500 g suc de roșii, 1-2 foi de dafin, cimbru, 5-6 căței de usturoi, 50 g ulei.

MOD DE PREPARARE

Conopida desfăcută în bucățele se fierbe în apă cu puțină sare. Se scurge și se pune pe un platou. Ceapa tocată foarte mărunt se fierbe cu foile de dafin și cimbrul în apă clocotită, adăugând sucul de roșii și fierbând până ce sucul și ceapa se omogenizează puțin. La sfârșit, se adaugă uleiul și sarea, iar când se răcorește, și usturoiul pisat bine. Apoi se toarnă totul peste conopidă.

45. MÂNCARE DE CONOPIDĂ

INGREDINETE

1 kg conopidă, 2 cepe, 1 morcov, 1/2 țelină, 3 linguri ulei, 250 ml suc de roșii și 1 legătură mărar, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Ceapa tocată mărunt și morcovul se înăbușă bine cu puțină apă și ulei. Când sunt pe jumătate înăbușite, adăugăm și țelina dată prin răzătoarea mare. După ce s-au înăbușit bine, punem 2 căni de apă și fierbem în clocot. Apoi punem conopida

desfăcută buchețele mici și o dăm în câteva clocote. Spre sfârșit, punem sucul de roșii și vegeta. După ce oprim focul, punem verdeața tocată mărunt.

46. SUFLEU DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE

1 kg conopidă, 2 ouă, 1/2 lingură făină, 1 ceașcă lapte, 3 linguri brânză dulce, 1 ceapă, 2 linguri unt, sare.

MOD DE PREPARARE

Conopida se spală, se curăță și se fierbe. După ce s-a fiert, se scurge și se trece prin sită. Separat, se topește untul cu făină și se stinge cu lapte sau cu apă. Se ține să fiarbă până se îngroașă ca o smântână. Se amestecă cu conopida, se adaugă brânza, gălbenușurile și la urmă albușurile bătute spumă. Se potrivește de sare. Se toarnă compoziția într-o tavă unsă cu unt. Se dă la cuptor, la foc potrivit, și se ține până crește și se rumenește frumos deasupra.

47. CONOPIDĂ CU MAIONEZĂ ȘI USTUROI

INGREDIENTE

1 conopidă, 2 căței de usturoi, maioneză din ouă sau maioneză vegetală de soia.

MOD DE PREPARARE

Conopida se fierbe cu apă și puțină sare. Când este gata, se scurge bine și se pasează până când totul devine o pastă omogenă. După ce s-a răcit complet, punem maioneza și usturoiul tocat mărunt.

48. PIURE DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE

1 kg de conopidă, 3 cartofi, 100 g unt, 100 g lapte, sare.

MOD DE PREPARARE

Conopida și cartofii se curăță, se spală, se taie bucăți și se pun la fiert într-o oală cu apă clocotită și sare. Se fierb la foc mic până când sunt gata. Se scurg și se mixează, apoi se adaugă untul, laptele cald și sarea, după gust.

49. CONOPIDĂ CU UNT ȘI CAȘCAVAL

INGREDIENTE

1 kg conopidă, 100 g unt, 100 g cașcaval, sare.

MOD DE PREPARARE

Conopida se curăță de frunzele verzi, se spală și se pune la fiert în apă clocotită cu puțină sare. Se fierbe la foc mic 20-30 de minute. Până se servește, conopida se ține în apa în care a fost fiartă. Înainte de momentul servirii, se scoate și se pune într-o strecurătoare. După ce s-a scurs, se servește la masă cu unt proaspăt topit, iar deasupra cu cașcaval ras.

50. FRIPTURĂ DE GLUTEN

INGREDIENTE

1/4 cană nucă măcinată, 1/2 cană făină de ovăz, 1/4 cană făină, 1 1/2 cană făină de gluten, 1 lingură vegeta, 25 grame de drojdie, 250 ml apă călduță.

MOD DE PREPARARE

Se amestecă toate ingredientele, apoi se adaugă o cană de apă și se încorporează rapid. Rezultă un aluat neomogen care se modelează în formă de sul și se taie felii subțiri, de un deget.

Între timp, se prepară următorul sos, în care se pun la fiert sau la cuptor feliile de gluten: 1-2 cepe mari, 1 frunză de dafin, 1 căpățână de usturoi, 1-2 pachețele de drojdie (50 g facultativ), 1/4-1/2 cană de ulei (sau mai puțin), mirodenii, ca boia de ardei dulce, sau puțin bulion pentru culoare. Se mai poate folosi:

ienibahar, cimbru, coriandru, măghiran sau condimente asortate și 4-5 căni de apă. Se potrivește de sare la sfârșit, înainte de a-l lua de pe foc, pentru că sosul devine foarte concentrat și scade mult. Glutenul se fierbe aproximativ o oră.

51. TOCĂNIȚĂ DE LINTE CU FRIPTURĂ DE GLUTEN

INGREDIENTE

500 g linte, 1 ceapă, 1 morcov, 2-3 căței de usturoi, 1 foaie dafin, 2 linguri ulei, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Lintea se pune la fiert în apă clocotită, după ce a fost aleasă și bine spălată. Ceapa tocată mărunt și morcovul tăiat cubulețe mici le punem să se înăbușe bine cu puțină apă și ulei. Când lintea este pe jumătate fiartă, punem legumele și le mai fierbem 15 minute. Când este aproape gata, adăugăm friptura de gluten împreună cu sosul astfel obținut și le mai dăm puțin în clocot.

52. TOCĂNIȚĂ DE LINTE CU SOIA CUBURI

INGREDIENTE

500 g linte, 2 cepe, 1 rădăcină pătrunjel, 3 morcovi, 100 g cuburi soia, 1 lingură vegeta, 3 linguri ulei, 2 linguri unt, oregano, cimbru, maghiran.

MOD DE PREPARARE

Cuburile de soia se fierb în apă cât să le acopere, ulei și vegeta. Între timp, se curăță ceapa și se taie mărunt, se curăță rădăcina de pătrunjel și morcovii, se spală și se taie în cuburi potrivite. Se încălzește untul, apoi se călesc legumele, adăugând și puțină apă. Se pune lintea cu apa în care a fiert și, de asemenea, cuburile de soia. Se dă totul în câteva clocote și se condimentează cu oregano, cimbru și maghiran.

53. LINTE CU MACAROANE ASORTATE

INGREDIENTE

300 g linte, 250 g macaroane asortate, 150 g morcovi, 1 ceapă, 1 ardei roșu, 250 g brânză de vaci degresată, 100 g smântână proaspătă, 2 ouă, sare, condimente (cimbru).

MOD DE PREPARARE

Lintea se pune la înmuiat de seara până dimineața. Apoi se aruncă apa și se pune la fiert în apă clocotită. Se fierbe în 30 de minute. Între timp, se pregătesc celelalte ingrediente. Se fierb macaroanele în apă cu sare și se clătesc cu apă rece. Se încălzește cuptorul la 180 grade. Ceapa și morcovii se curăță și se taie cubulețe. Ardeiul se spală și se taie fideluță. Se înăbușă toate în apă și ulei, peste care se pune lintea fiartă și scursă de apă. Se unge o tavă și se pun ingredientele preparate, adică macaroanele amestecate cu lintea și legumele. Separat, brânza, smântâna și ouăle se amestecă cu sare și puțin cimbru. Această compoziție se toarnă peste macaroane și linte și se ține la cuptor aproximativ 20 de minute.

54. SUFLEU DE LINTE CU PRAZ

INGREDIENTE

250 g linte, 500 g praz, 50 g stafide, 1 ceapă potrivită, 1 frunză de dafin, 2 linguri ulei, 3 linguri pesmet, 2 linguri unt, 1 vârf cuțit de praf de chili, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Lintea înmuiată de seara se pune la fiert împreună cu ceapa tocată mărunt, foaia de dafin și sarea. Se fierb aproximativ 30 de minute. Se curăță prazul, se spală și se taie rondele. Se amestecă cu lintea fiartă și cu stafidele. Totul se condimentează cu praf de chili și se toarnă într-o formă unsă. Se presară pe deasupra pesmet și untul tăiat cubulețe mici, și se lasă la copt aproximativ 40 de minute. Se ornează eventual cu ceapă verde și salată.

55. LINTE CU OREZ

INGREDIENTE

300 g lintea roșie, 1 ceapă, 2 linguri ulei, 250 g orez, 1 legătură pătrunjel, 1 lingură suc de lămâie, 50 g smântână, 1 lingură vegeta, condimente (oregano, maghiran, cimbru), 2 linguri pastă de tomate.

MOD DE PREPARARE

Lintea se pune la fiert în apă clocotită, după ce a fost în prealabil aleasă, spălată și pusă la înmuiat de seara. Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă bine în apă cu ulei. După ce lintea este aproape fiartă, se adaugă ceapa și pasta de tomate. După gust, se aromatizează cu oregano, măghiran, cimbru și suc de lămâie. Orezul se fierbe la foc mic, timp de 20-25 de minute, împreună cu vegeta. Pătrunjelul se spală, se toacă mărunt și se amestecă cu orezul numai după ce am oprit focul.

Orezul se așază pe farfurie în formă de cerc, iar la mijloc se pune lintea. Se amestecă zeama de lămâie cu smântâna și se toarnă peste linte. Se ornează cu bucăți de lămâie.

56. SARMALE CU NUCĂ

INGREDIENTE

300 g orez, 3-4 cepe, 5 linguri nucă măcinată, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei, 2 morcovi, 1 țelină mică, 1 foaie dafin, 1 crenguță de cimbru, 250 g suc de roșii și 1 ou, opțional. Foi de varză crudă sau murată.

MOD DE PREPARARE

Ceapa tocată mărunt, împreună cu morcovii și țelina date pe răzătoare, se înăbușă bine în apă cu ulei și vegeta. Orezul se amestecă cu legumele bine înăbușite după ce în prealabil a fost ales și spălat bine. Peste această compoziție se adaugă o cană de apă și se lasă la fiert, avându-se grijă să nu se prindă de fund.

După ce apa a fost bine absorbită, se oprește focul și se adaugă nuca măcinată, verdeața tocată fin și oul.

Cu compoziția obținută facem sărmăluțe, în funcție de mărimea dorită. Tocăm puțină varză și așezăm pe fundul oalei împreună cu crenguța de cimbru și foaia de dafin. Sarmalele le așezăm cu grijă în formă rotundă, în mai multe straturi, iar deasupra se pune sucul de roșii, se presară puțină varză tocată mărunt și se pune apă. Se fierb pe flacără câteva clocote, iar după aceea se pun la cuptor și se mai fierb 30 de minute. Sarmalele se servesc cu mămăliguță și smântână sau iaurt.

57. SARMALE CU SOIA GRANULE

INGREDIENTE

1 varză mare acră sau dulce, 250 g orez, 100 g soia granule, 3-4 cepe, 4-5 linguri ulei, o legătură pătrunjel, sare sau 1 lingură vegeta, 300 ml suc de roșii sau 2-3 linguri bulion, 1 ou (opțional), 1 lingură boia ardei dulce.

MOD DE PREPARARE

După ce s-au scos cotoarele, frunzele de varză se taie pătrățele potrivite pentru împachetarea compoziției. Dacă varza este crudă, trebuie să fie opărită. Ceapa tocată mărunt se pune la înăbușit cu apă și ulei. După ce s-a înăbușit bine, se pune orezul, vegeta și 2 căni de apă împreună cu soia granule și se fierb la foc mic până ce toată apa este absorbită. Se oprește focul și punem verdeața tocată fin, boiaua de ardei și oul bătut bine. Se amestecă și se fac sărmăluțele. Se așază în cratiță ca în rețeta anterioară.

58. SARMALE CU OREZ ȘI LEGUME

INGREDIENTE

300 g orez, 3 morcovi, 3-4 cepe, 1 țelină mică, 1 rădăcină pătrunjel, 4-5 linguri ulei, 1 legătură pătrunjel, 1 lingură vegeta,

250 g suc de roșii, 1 foaie de dafin, 1 crenguță de cimbru și 1 varză mare acră sau dulce, 1 cartof crud ras, 1 lingură boia dulce.

MOD DE PREPARARE

Morcovul, țelina, rădăcina de pătrunjel se dau prin răzătoarea mare, ceapa se toacă mărunt și se înăbușă toate cu apă, ulei și vegeta. După ce s-au înăbușit, punem orezul cu o cană de apă și amestecăm ca să nu se prindă de fund. Când este gata, oprim focul și punem cartoful dat prin răzătoarea mică, verdeața tocată fin și o lingură de boia dulce. Se amestecă și se împachetează sărmăluțe potrivite. Acestea pot fi făcute cu foi de varză sau de viță. Se pregătește oala în care se pun sarmalele ca și în rețeta 56.

59. SARMALE CU CIUPERCI ÎN FOI DE VIȚĂ

INGREDIENTE

40 de foi de viță, 1 cutie ciuperci, 1 morcov, 1/2 țelină, 3-4 cepe, 250 g orez, 30 ml suc de roșii, 1 lingură vegeta sau sare, 1 crenguță cimbru, 1 legătură mărar, 1 ou.

MOD DE PREPARARE

Foile de viță bine spălate și alese se opăresc. Se procedează ca în rețetele anterioare. Se înăbușă ceapa, cu morcovul ras și țelina în apă, ulei și vegeta. După ce s-au înăbușit bine, se adaugă orezul bine spălat și o cană de apă. După ce scade zeama, se adaugă ciupercile date prin mașina de tocat și celelalte ingrediente. Se lasă să se răcească și se pune verdeața, apoi oul bătut bine. Se fac sarmale în foi de viță, dar se pot face și în foi de varză. Pe fundul cratiței se pune crenguța de cimbru și dafin, după care se așază sarmalele în 2-3 straturi. Se acoperă cu apă clocotită și suc de roșii și se pun la fiert sau la cuptor. Se servesc la masă cu smântână sau cu iaurt.

60. SARMALE DE POST ÎN FOI DE SPANAC

INGREDIENTE

500 g foi de spanac, 3 cepe mari, 250 g orez, 5-6 linguri ulei, 1 litru borș, 1 lingură vegeta, sare, 1 legătură mărar, 2-3 linguri pastă de tomate, 1 lingură făină.

MOD DE PREPARARE

Foile de spanac se aleg, se spală și se opăresc cu 500 ml borș, cu mare atenție ca să nu se rupă. Ceapa tocată mărunt se înăbușă cu apă, ulei și vegeta. Peste ea se adaugă orezul cu puțină apă și se lasă la foc mic până ce acesta înflorește. Când se oprește focul, se pune verdeața tocată fin. Se formează sărmăluțe mici care se aranjează într-o cratiță și se umple cu borșul rămas, pasta de tomate și apă, bătute cu o lingură de făină. Sarmalele se fierb la foc mic sau la cuptor.

61. PIURE DE CARTOFI CU FRIPTURĂ DE GLUTEN

INGREDIENTE

1,5 kg cartofi, 150 ml lapte, 30 ml ulei sau 100 g unt sare.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță, se spală bine, se taie cubulețe mari și se pun la fiert în apă clocotită cu sare. Când sunt fierți, se scurg de zeamă, se pun într-un bol mai mare și se mixează, adăugând laptele, untul și eventual puțină zeamă, dacă mai este nevoie. Piureul astfel obținut este foarte bun și se poate servi cu garnitură de friptură de gluten (vezi rețeta 50). Se servește doar cald cu salată de crudități.

62. MÂNCARE DE CARTOFI

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 2 cepe, 2 morcovi, 1/2 țelină, 1/2 lingură vegeta, 2-3 linguri pastă de tomate, 1 legătură pătrunjel și câteva frunze de țelină, 2-3 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt, morcovul îl punem tăiat cubulețe mai mari, iar țelina se dă prin răzătoarea mică. Toate acestea se pun la călit cu apă și ulei. După ce s-au călit bine, punem apă și o lăsăm să dea un clocot, apoi se pun cartofii tăiați cubulețe potrivite și se lasă la fiert cam 20 de minute. Când sunt aproape gata, se pune pasta de tomate și vegeta și se mai dă în câteva clocote, cu focul mic. După ce oprim focul, punem verdeața tocată fin.

63. CARTOFI FRANȚUZEȘTI

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 2 ouă fierte, 200 g smântână, 1 ou, 100 g unt, 100 g cașcaval ras, sare, 1 legătură pătrunjel pentru ornat.

MOD DE PREPARARE

Se spală cartofii și se pun la fiert în coajă, cu apă caldă și sare. După ce s-au fiert, se curăță de coajă și se taie în felii subțiri. Se ia o tavă, se unge bine cu unt și se așază un strat de felii de cartofi, un strat de felii de ouă fierte, câte puțină smântână și cașcaval ras. Apoi se repetă aceleași straturi de ingrediente. Peste ultimul strat, care trebuie să fie de cartofi, se toarnă restul de smântână bătută cu oul, se presară restul de cașcaval ras, se stropește cu restul de unt topit și se introduce compoziția în cuptor să se gratineze. Când se scot din cuptor, se ornează cu pătrunjel verde tocat fin.

64. CARTOFI ȚĂRĂNEȘTI CU CEAPĂ

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 3-4 linguri ulei, 4 cepe, sare, condimente (cimbru și maghiran) și verdeață.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță, se spală, se taie în felii cât mai subțiri și se pun într-o tavă unsă. Între timp, ceapa se curăță se taie în felii subțiri și se înăbușă în apă și ulei, după care se pune peste cartofii din tavă.

Se mai adaugă 200-300 ml de apă fierbinte, se condimentează și se bagă în cuptorul deja încălzit. Sunt gata după ce s-au rumenit pe deasupra. Se servesc calzi.

65. MUSACA DE CARTOFI CU GRANULE DE SOIA

INGREDIENTE

Pentru piure: 1 kg cartofi, 100 ml lapte, 2-3 linguri ulei, sare, 100 ml smântână.

Pentru granulele de soia: 3 cepe potrivite, 100 g soia granule, 1 lingură boia de ardei dulce, 2 ouă, 1 lingură vegeta, condimente (cimbru, ienibahar, coriandru, maghiran, cimbrișor).

MOD DE PREPARARE

Se pregătesc cartofii ca pentru piure. Apoi, ceapa tocată mărunt se călește bine cu apă și ulei, iar soia granule se fierbe separat în apă scăzută până înflorește bine. Când soia este gata și nu mai are nici un pic de zeamă, se răcorește și se pune ceapa, boia de ardei, vegeta, cele 2 ouă bătute bine și condimentele. Într-un vas de Jena uns, se pune pe rând un strat de piure de cartofi, un strat de soia și iar un strat de piure. Deasupra o garnisim cu puțină smântână degresată. Se dă la cuptor 30-40 de minute.

66. MUSACA DE CARTOFI CU CIUPERCI

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 100 ml lapte, 4-5 linguri ulei, sare, 100 ml smântână, 2 cutii ciuperci, 3-4 cepe, 1 lingură boia de ardei dulce, 2 ouă, 1 lingură sare, condimente (chili, ienibahar, nucșoară, cimbru).

MOD DE PREPARARE

Cartofii se pregătesc ca pentru piure. Ceapa tocată mărunt se călește în apă și ulei. Ciupercile se dau prin mașina de tocat, iar când ceapa a fost gata se adaugă ciupercile împreună cu restul ingredientelor. Într-un vas de Jena uns, se pune un strat de piure, un strat de ciuperci și iar un strat de piure de cartofi. Deasupra garnisim cu smântână degresată. Se dă la cuptor 30-40 minute. Se servește cu salată verde și mărar.

67. CARTOFI CU BRÂNZĂ LA CUPTOR

INGREDIENTE

1,5 kg cartofi, 200 g brânză dulce, 100 g brânză telemea, 1 ou, sare, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Cartofii curățați, spălați bine și tăiați felii potrivite se pun la fiert în apă clocotită cu sare. Când au fiert pe jumătate, se oprește focul. Într-un vas de Jena sau o tavă unsă se pun cartofii scurși, amestecați cu brânza dulce, brânza telemea tăiată cuburi potrivite și oul bătut bine. Eventual, mai punem și un pahar din zeama în care au fiert cartofii. Se potrivește de sare și se dau la cuptor până se rumenesc. Pe deasupra se pune mărar verde tocat fin. Se servesc calzi, cu salată de crudități.

68. BUDINCĂ DE CARTOFI CU BRÂNZĂ TOFU

INGREDIENTE

8 cartofi mari, 100 g unt proaspăt, 2 ouă, 100 g smântână, 200 g brânză tofu, 1 lingură făină, 1 lingură pesmet, sare.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță, se spală și se fierb. După ce s-au fiert, se scurg și se zdrobesc într-o cratiță cu lingura. Se freacă untul și se amestecă cu cartofii zdrobiți. Se adaugă, pe rând, gălbenușurile,

smântâna, brânza rasă, făina și sarea. La urmă, se pune albușul bătut spumă. Se unge cu unt un vas de Jena sau o tavă, se presară pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor aproximativ 45 de minute. Se servește caldă.

69. CARTOFI CU MAIONEZĂ DE SOIA

INGREDIENTE

6 cartofi potriviți, 150 g maioneză soia, 1 legătură pătrunjel, sare.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se pun la fiert în apă clocotită cu sare, după ce în prealabil au fost curățați, spălați bine și tăiați cubulețe. Se fierb aproximativ 15-20 de minute. Când sunt gata se scurge zeama (care nu se aruncă, se poate folosi la supă). Se mixează bine și se lasă să se răcească. Pe urmă, se amestecă bine cu maioneza din soia și se pune verdeață tocată fin. Sunt foarte gustoși.

70. SUFLEU DE CARTOFI

INGREDIENTE

8 cartofi, 2 ouă, 100 g brânză soia, 100 g cașcaval, 1 pahar lapte soia, 2 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se fierb, se scurg și se pasează bine cu dispozitivul pentru piure. Într-un castron, dăm prin răzătoare brânza și cașcavalul. Peste cartofi se adaugă laptele și, eventual, puțin din zeama lor pentru a obține un piure. Peste acest piure punem brânza, cașcavalul și ouăle bătute bine. Se amestecă bine totul și apoi se pune într-un vas de Jena și se dă la cuptor. Este gata când este frumos rumenit.

71. CÂRNĂCIORI CU NUCĂ

INGREDIENTE

8 linguri griș, 100 g cașcaval ras, 4 ouă, 150 g nucă măcinată, 1 lingură boia dulce, 1 lingură vegeta, 4,5 căței de usturoi, 100 g pesmet, 100 ml cimbru.

MOD DE PREPARARE

Ouăle se separă, iar albușurile se bat cu telul până devin spumă. Se încorporează grișul și se lasă să se odihnească 30 de minute. Gălbenușurile se freacă cu 3 linguri de ulei și se amestecă cu restul ingredientelor mai sus menționate. Rezultă o compoziție de consistență potrivită. Se formează cârnăciori de 10 cm lungime care se prăjesc în tigaia de teflon pe ambele părți, până se formează o cojiță rumenită.

În tava de la cuptor, unsă cu ulei, se așază în rânduri și se adaugă apă cât să-i acopere. Se condimentează cu cimbru și usturoi mărunțit. Sunt gata când apa a scăzut, iar cârnăciorii au crescut în volum.

72. CÂRNĂCIORI DE CARTOFI CU SOS DE ROȘII

INGREDIENTE

500 g cartofi, 2 linguri făină, sare, cimbru, 1 ceapă, 1 lingură ulei de măsline, 500 g suc de roșii sau 1 lingură pastă de tomate, 100 g brânză tofu, pătrunjel verde.

MOD DE PREPARARE

Se fierb cartofii, se curăță și se trec prin sită sau prin mașina de tocat. Se adaugă făina astfel ca aluatul să fie ceva mai tare și se condimentează cu sare și cimbru. Se fac cu mâna, dată prin făină, niște cârnăciori de 6-7 cm și se fierb în apă cu sare. Între timp, se prepară sosul de roșii: se înăbușă ceapa tocată foarte fin cu uleiul și apa. După ce s-a înăbușit bine, se pune sucul de roșii, se potrivește de sare și se mai dă în câteva clocote. Cârnăciorii se scurg de zeamă, se pun pe farfurie, iar deasupra se toarnă

sosul și se presară brânză rasă. Se servesc calzi. Se ornează cu pătrunjel verde tocat fin.

73. CARTOFI CU CHIMEN

INGREDIENTE

1 kg de cartofi, 1 lingură chimen, 3 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Se curăță cartofii și se taie pe lung, având grosimea de aproximativ 2 cm. Se ung cu ulei și se dau prin chimen cu sare. Se pun într-o tavă de cuptor bine unsă, se dau la cuptorul bine încălzit. Sunt gata când s-au înmuiat și rumenit puțin pe deasupra.

74. GULAȘ DE CARTOFI CU SOIA CUBULEȚE

INGREDIENTE

100 g soia cuburi texturată, 2 cepe, 2 ardei, 3 linguri ulei, 1 lingură boia de ardei dulce, 1,5 l apă, 6 cartofi, 1 lingură vegeta, oregano, maghiran, 1 legătură pătrunjel verde.

MOD DE PREPARARE

Cubulețele de soia se pun la înmuiat în puțină apă fierbinte cu vegeta. Se curăță ceapa, se toacă mărunt și ardeiul fideluță și se pun pentru a se înăbuși cu puțină apă și ulei. Se adaugă boia de ardei și se toarnă apă. Se taie cartofii cuburi mai mari și se adaugă la restul ingredientelor, apoi se stoarce bine soia și se pune în cratiță. Se potrivește de sare și se lasă la foc mediu, acoperită cu capac până când tot zarzavatul este moale, iar apa a scăzut. Gulașul nu se îngroașă cu făină, ci cartofii, prin fierbere, se zdrobesc puțin și eliberează amidon care îl îngroașă. După ce s-a oprit focul, se pune verdeața.

76. CARTOFI COPȚI

INGREDIENTE

1-1,5 kg cartofi, 1 căpățână usturoi, 1 lingură vegeta, 2 linguri ulei, 2 roșii, 250 g brânză tofu, sare.

MODE DE PREPARARE

Cartofii se curăță, se spală și se pun într-un vas (tavă) de Jena în cuptorul încins, fie întregi, fie tăiați în două, după ce vasul a fost uns în prealabil cu puțin ulei. Cartofii sunt gata când se rumenesc și se fac pufoși. Usturoiul se curăță și se pisează cu vegeta, după care se adaugă uleiul, amestecându-se continuu până ce se formează o maioneză. Roșiile se dau prin răzătoarea mică și se pun peste usturoi. Se obține un sos foarte delicios. Astfel vom servi cartofii calzi cu brânză tofu.

77. CARTOFI LA CUPTOR

INGREDIENTE

7-8 cartofi fierți (în coajă) și tăiați felii subțiri, 1/2 ceașcă nuci, 2 cești apă, 1 lingură pudră de ceapă sau ceapă proaspătă tocată fin, 1 lingură boia dulce de ardei, sare.

MOD DE PREPARARE

Se pun cartofii într-un vas de Jena. Toate celelalte ingrediente se amestecă în mixer și se toarnă peste cartofi (la cuptor, cartofii fără unt au tendința să se usuce, iar foaia de staniol previne acest lucru) și se dau la cuptor. Când sunt copți se dă la o parte foaia de staniol și se presară boia de ardei dulce, apoi se pun din nou în cuptor doar atât cât să se rumenească.

78. APERITIV DE CARTOFI

INGRTEDIENTE

1 kg cartofi, 100 g cașcaval, 100 g parizer vegetal, 2 linguri ulei, sare, 1 pahar lapte de soia.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță, se spală și se taie rondele. Cașcavalul se rade, iar parizerzl se taie cubulețe mici. Se unge o formă cu ulei, apoi se pune un strat de cartofi, unul de cașcaval și unul de parizer. Se procedează așa până când se termină cartofii. Ultimul strat trebuie să fie de cartofi. Deasupra se toarnă laptele. Se pune sare după gust și se dă la cuptor aproximativ 40 de minute.

79. CARTOFI CU SOS ALB

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 100 g făină caju, 1 lingură ulei de măsline, 1 linguriță sare, 1 legătură pătrunjel verde, 3 căței de usturoi.

MOD DE PREPARARE

Cartofii curățați, spălați și tăiați cubulețe mai mari se pun la fiert în apă clocotită cu sare. Când sunt pe jumătate fierți, se oprește focul și se scurg de zeamă. Din zeama în care au fiert cartofii se ia o cană și jumătate și se pune în blender cu caju pentru a se obține un sos omogen. Într-un vas de Jena uns cu ulei se pun cartofii scurși, peste care se adaugă sosul de caju. Se dau la cuptor încins aproximativ 20 de minute. După ce se oprește focul, se garnisesc cu verdeață tocată fin și usturoi tăiat rondele.

80. CARTOFI LA CUPTOR CU MĂSLINE

INGREDINETE

7-8 cartofi, 2 linguri ulei, 4-5 căței usturoi, 150 g măsline dietetice, sare după gust, 1/4 linguriță rozmarin, 100 g migdale.

MOD DE PREPARARE

Se încălzește cuptorul, cartofii se taie în sferturi și se pun într-un vas de Jena uns cu ulei, împreună cu celelalte ingrediente, și se

amestecă bine. Se pun în blender migdalele cu 2 căni și jumătate de apă din care rezultă un lapte, care se toarnă peste celelalte ingrediente. Se țin la cuptor până se rumenesc. După ce se scot din cuptor, se pun căţeii de usturoi tocaţi fin. Cartofii vor căpăta o aromă deosebită și o ușoară dulceață.

81. RULOURI DE CARTOFI

INGREDINETE

1 kg cartofi, 200 g făină, 20 g unt, 1 ou, 200 g brânză de vaci, sare, verdeață, mărar și pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se spală bine și se fierb în coajă, după aceea se curăță și se dau prin mașina de tocat. Se amestecă cu făina, untul și un ou și se frământă bine. Aluatul astfel obținut, se întinde pe planșetă, se taie în pătrate cu latura de 10 cm, care se umplu cu brânza de vaci amestecată cu verdeață tocată și se rulează în formă de sul. Se așază rulourile într-o tavă unsă cu unt și se coc la cuptor. Se servesc cu salată de sfeclă.

82. CARTOFI UMPLUȚI

INGREDIENTE

1,5 kg cartofi potriviți și uniformi, 250 g brânză tofu, sare, 2-3 linguri ulei de măsline (de preferat), 250 g măsline dietetice, sparanghel sau ciuperci din conservă, 3-4 căței de usturoi, oregano, cimbru.

MOD DE PREPARARE

Se mărunțește tofu și se amestecă cu celelalte ingrediente, astfel încât să devină o cremă omogenă. Cartofii curățați și bine spălați se fierb, dar nu definitiv, apoi se taie în jumătăți și se scobesc puțin în interior. Într-un vas de Jena, pe care l-am uns cu puțin ulei, așezăm cartofii umpluți cu pasta obținută mai sus. Se

dau la cuptor încins aproximativ 20 de minute. Se servesc garnisiți cu maioneză de soia și pătrunjel verde tocat fin.

83. CARTOFI UMPLUȚI CU BROCCOLI

INGREDIENTE

7-8 cartofi mari și sănătoși, 500 g broccoli, 150 g brânză dulce, 1 ou, 1 lingură vegeta, 100 g lapte de soia, 1 legătură de mărar și alte condimente după gust.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se spală, se curăță, se fierb, dar nu de tot, apoi se taie în jumătăți și se scobesc cu atenție în interior. Broccoli se pune la fiert în apă clocotită cu puțină sare. Când este aproape gata, se scurge de zeamă și se pisează cu dispozitivul pentru piure. Se lasă la răcit și se adaugă celelalte ingrediente, obținându-se o pastă omogenă. Într-un vas de Jena, uns cu puțin ulei, se așază cartofii umpluți și se dau la cuptor 25 de minute. Se servesc calzi.

84. MUSACA DE CARTOFI CU CIUPERCI

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 800 g ciuperci, 3 cepe, 2 linguri ulei, 1 lingură pastă de tomate, 1 ou, 1 lingură vegeta, 1 legătură mărar, pesmet.

MOD DE PREPARARE

Ciupercile și ceapa se dau prin mașina de tocat. Se înăbușă bine cu uleiul și vegeta, la foc potrivit. Când sunt gata se răcesc și se adaugă oul bătut bine și verdeața. Cartofii se fierb, se curăță de coajă și se zdrobesc, făcându-se un piure gros, ușor sărat. Se unge un vas de Jena, se presară cu pesmet și se așază în straturi: cartofi – ciuperci – cartofi. Apoi se toarnă deasupra suc de roșii, obținut din pasta de bulion cu un pahar de apă bine amestecat.

Se dă la cuptor, lăsând să se rumenească bine. Se servește cu diferite salate de crudități.

85. MÂNCARE DE FASOLE VERDE

INGREDIENTE

1 kg fasole verde, 2 cepe, 2 morcovi, 3 linguri ulei, 2 ardei, 2 linguri pastă tomate, sare, 1 legătură mărar verde.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt, morcovii tăiați rondele subțiri și ardeiul tocat se călesc în puțină apă și ulei. După ce s-au înăbușit, se adaugă o cană de apă și se lasă să dea în clocot. Se adaugă fasolea verde, curățată și tăiată de circa 3 cm. După ce este bine fiartă, se adaugă și pasta de tomate, și se mai dă în câteva clocote. Se potrivește de sare. Iar la sfârșit se adaugă mărarul tocat fin.

86. FASOLE VERDE CU SMÂNTÂNĂ

INGREDIENTE

1 kg fasole verde grasă, 50 g unt, 150 g smântână degresată, 1 lingură făină, sare, 1 legătură mărar verde.

MOD DE PREPARARE

Fasolea tânără se alege, se spală și se taie în bucăți lungi de 3 cm. Se pune la fiert în apă clocotită cu sare. Când a fiert bine, fasolea se scurge de zeama care a mai rămas. Se pune într-o cratiță cu unt înfierbântat, se acoperă cratița cu un capac și se înăbușă 5 minute pe foc. Se adaugă apoi smântâna amestecată cu făina și se mai lasă să dea în câteva clocote, la foc potrivit. La servire, se presară cu mărar tocat mărunt. Se servește caldă.

87. FASOLE PĂSTĂI CU USTUROI

INGREDIENTE

1 kg fasole tânără grasă sau fideluță, 2 cepe, zeamă de lămâie, 4-5 cățel de usturoi, 3-4 linguri ulei, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Ceapa tocată mărunt se înăbușă cu apă și puțin ulei. Fasolea bine aleasă și spălată se pune peste ceapă cu o cană de apă și vegeta. Se fierbe la foc mic până când scade apa. Se servește cu mujdei de usturoi și zeamă de lămâie.

88. FASOLE VERDE CU MAIONEZĂ

INGREDIENTE

1 borcan de 800 g fasole verde sau 1 kg fasole verde proaspătă, 150 g maioneză din cartofi, sare, 1 cățel de usturoi

MOD DE PREPARARE

Fasolea, după ce în prealabil a fost curățată, fiartă și scursă, se zdrobește cu dispozitivul pentru piure. Se adaugă maioneza din cartofi, la care se mai adaugă un cățel de usturoi ras și sare după gust. Se servește rece întinsă pe pâine.

89. FASOLE VERDE CU SOS DE ROȘII PICANT

INGREDIENTE

1,5 kg fasole, 2-3 linguri ulei de măsline 3-4 roșii, 1 căpățână de usturoi, 1 legătură pătrunjel verde, sare, 1 linguriță vegeta.

MOD DE PREPARARE

Fasolea se pune la fiert în apă clocotită cu puțină sare. Usturoiul se pisează bine cu vegeta. După aceea se adaugă uleiul treptat și se amestecă până devine ca o maioneză. Roșiile se dau prin răzătoarea mică și se pun peste usturoi. Se amestecă bine și se obține un sos bine omogenizat. Se servește cu fasolea caldă, garnisită cu pătrunjel verde tocat fin.

90. MÂNCARE DE FASOLE BOABE

INGREDIENTE

600 g fasole uscată, 3-4 cepe, 2-3 morcovi, 1 țelină mică, 1 rădăcină pătrunjel, 2-3 ardei, 3-4 linguri ulei, 1 linguriță sare, 1 legătură frunze țelină, pătrunjel, 1 lingură boia dulce de ardei și 1 lingură pastă de tomate.

MOD DE PREPARARE

Fasolea se alege și se pune la înmuiat de seara până dimineața. A doua zi, se spală în câteva ape și se pune la fiert. După câteva clocote, se schimbă apa, se umple vasul din nou cu altă apă fierbinte și se fierbe fasolea până este aproape gata. Separat, punem la călit, cu apă și ulei, ceapa, morcovul, țelina, rădăcina de pătrunjel, ardeiul și boiaua de ardei, tocate mărunt. După ce s-au înăbușit, se pun peste fasole și se fierb la foc domol. După ce totul a fiert bine și a scăzut, se pune și pasta de tomate și se mai dă în câteva clocote. Se oprește focul și se pune verdeața tocată mărunt.

91. FASOLE GRASĂ LA CUPTOR

INGREDIENTE

1 kg fasole tânără, 2 ouă sau înlocuitor de ou (gelatină din semințe de in, vezi rețeta 317), 50 g unt, 60 g făină, 150 g cașcaval vegetal, 250 g ml lapte de soia, sare, condimente, 1 linguriță maghiran.

MOD DE PREPARARE

Se curăță fasolea, se spală și se pune la fiert în apă clocotită cu sare. După ce s-a fiert, se scurge de apă. Între timp, se pun 50 g unt într-o cratiță, se adaugă făina și după aceea se stinge cu lapte călduț și se amestecă până când sosul se îngroașă. Se ia sosul de pe foc și, după ce s-a răcit, se adaugă în cratiță fasolea fiartă, sarea și măghiranul, după gust, ouăle bătute și o parte din cașcaval, ras prin răzătoarea mare. Se amestecă totul bine și

se așază într-o formă unsă cu puțin unt. După ce se nivelează compoziția, se presară restul de cașcaval ras și se introduce în cuptor. Se ține la cuptor până se rumenește frumos la suprafață. Se servește cu salată de roșii.

92. FASOLE BĂTUTĂ

INGREDIENTE

600-700 g fasole boabe, 2 cepe mari, 2 morcovi, 1 rădăcină pătrunjel, 1 păstârnac, 3-4 linguri ulei, 1 lingură boia de ardei, sare.

MOD DE PREPARARE

Fasolea se pune la înmuiat de seara până dimineața în apă rece. A doua zi, se spală de câteva ori și se pune la fiert. După câteva clocote, se schimbă apa, se umple vasul din nou cu altă apă fierbinte și se fierbe până este aproape gata. Se adaugă morcovul, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul. După ce au fiert, se mixează și se așază într-un castron mare. Ceapa tocată mărunt se călește bine cu apă, ulei și boiaua de ardei dulce. Se potrivește de sare și se gratinează fasolea pe deasupra. Se servește cu salată de ardei copți.

93. PASTĂ DE FASOLE

INGREDIENTE

400 g fasole albă, 100 g măsline dietetice, 2 cepe, zeamă de lămâie, sare, 3-4 linguri ulei de măsline.

MOD DE PREPARARE

Se fierbe fasolea la fel ca în rețeta precedentă. Când este bine fiartă, se amestecă în blender cu uleiul și zeama de lămâie, folosind o cantitate suficientă de apă în care a fiert fasolea, pentru ca să lucreze blenderul bine. După ce s-a obținut o pastă fină, se adaugă măslinele tocate mărunt și ceapa crudă, tocată foarte fin. Se potrivește de sare. Este foarte gustoasă.

94. TOCĂNIȚĂ DE FASOLE ROȘIE

INGREDIENTE

500 g fasole roșie 100 g făină caju, 1 legătură ceapă verde, 1 morcov, 1 țelină, 2 cartofi, 2 linguri ulei de măsline, 250 g suc de roșii, cimbru, coriandru și sare.

MOD DE PREPARARE

Se fierbe fasolea ca în rețeta 92. Faina caju se macină fin. Ceapa, morcovul și țelina se taie rondele late de 1 cm. Cartofii curățați, se taie și ei în cuburi. Legumele se călesc în apă și ulei, adăugându-se și fasolea. Se presară caju și, în final, sucul de roșii. Se lasă la foc moderat circa 30 de minute. Mâncarea de fasole se condimentează cu sare, cimbru și coriandru.

95. ICRE DE FASOLE

INGREDIENTE

400 g fasole uscată, 1 lămâie, 2 cepe, 3-4 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Se fierbe fasolea ca în rețeta 92. Când este bine fiartă și scăzută de zeamă, se mixează sau se bagă în blender pentru a obține o pastă fină. Se pune într-un castron, se adaugă sare, ulei, ceapa tocată foarte fin și suc de lămâie, în funcție de gustul fiecăruia, și se amestecă bine. Se așază pe un platou, se garnisește cu măsline, pătrunjel verde și feliuțe de lămâie.

96. MÂNCARE DE GULII

INGREDIENTE

4 gulii, 2 cepe, 100 g unt, 150 g suc de roșii, sare, 1 linguriță zahăr.

MOD DE PREPARARE

Se curăță guliile, se spală și se taie în felioare de circa 2 centimetri. Într-o cratiță cu capac, se pune untul, se adaugă guliile, sarea și puțină apă caldă, se acoperă și se înăbușă la foc mic până devin

moi. Separat, ceapa tocată fin se călește cu apă și se adaugă peste gulii. După ce sunt bine pătrunse, se pune sucul de roșii și se mai dau în 2-3 clocote. Se potrivește de gust cu puțin zahăr (numai dacă este nevoie).

97. GULII UMPLUTE

INGREDINETE

10 gulii potrivite, 100 g ceapă, 3-4 linguri ulei, 250 g orez decorticat, 1-2 morcovi, 300 g suc de roșii, sare, 100 g smântână degresată, 1 legătură de mărar, 1 lingură boia ardei dulce.

MOD DE PREPARARE

Se aleg gulii tinere și de aceeași mărime, se curăță, se scobesc în interior și se umplu cu o compoziție de orez preparată astfel: ceapa tocată mărunt și morcovii dați prin răzătoarea mare se călesc cu apă, ulei și sare. Când s-au călit bine, se adaugă orezul, după ce în prealabil a fost ales și spălat. Se pune și boia de ardei dulce, se stinge cu 1/2 litri apă clocotită, se amestecă și se lasă pe foc domol să fiarbă acoperit 10-15 minute, după care compoziția este bună pentru umplerea guliilor. Când se oprește focul, se pune și mărarul tocat fin. Se iau guliile, se umplu și se așază într-o tavă care se umple cu sos de roșii, se introduce la cuptor sau se lasă să fiarbă pe aragaz până se înmoaie guliile. Se pot servi cu smântână degresată.

98. GULII PANE

INGREDIENTE

1 kg gulii, 2 ouă, 2 linguri făină, pesmet, sare, ulei.

MOD DE PREPARARE

Guliile curățate, spălate, se taie în felii cu grosimea de 1 cm și se fierb înăbușit cu apă până se înmoaie. Apoi se scurg bine și se dau prin făină, prin ou bătut, la urmă prin pesmet și se coc bine pe ambele părți în tigaia de teflon, până capătă culoare aurie.

99. SPANAC SCĂZUT

INGREDIENTE

1 kg spanac, 2 cepe, 4-5 linguri ulei, 2 linguri pastă de tomate, 3-4 căței de usturoi, 1 legătură de mărar, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape și se opărește cu apă clocotită și sare. Se strecoară, se trece prin apă rece și se lasă în strecurătoare. Între timp se taie ceapa mărunt și se pune la înăbușit în puțină apă cu ulei. După ce s-a înăbușit bine se pune pasta de tomate, usturoiul tocat mărunt și spanacul zdrobit bine cu dispozitivul pentru cartofi. Se înăbușă împreună 3-4 minute, după care se stinge cu puțină zeamă în care am opărit spanacul. Se potrivește de gust cu vegeta și se mai lasă la fiert 10 minute, apoi se pune mărarul tocat fin. Se poate servi cu ochiuri de ouă (în apă clocotită).

100. PIURE DE SPANAC

INGREDIENTE

1 kg spanac, 50 g ulei, 2 linguri făină, 1/4 litri lapte, sare, 2-3 căței de usturoi, zeamă de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Spanacul se pune la fiert în apă clocotită cu sare, după ce, în prealabil, a fost curățat și spălat în mai multe ape. Se fierbe circa 10 minute. Se strecoară și se pune în blender cu laptele pentru a deveni o pastă fină (dacă este necesar se pune și puțină zeamă în care a fiert spanacul). Acest piure se pune într-o cratiță pe foc, la care se adaugă ulei și făină bătută bine cu puțină zeamă în care a fost fiert spanacul. Se mai înăbușă circa 10 minute, după care se adaugă usturoiul pisat bine și zeamă de lămâie, în funcție de gustul dorit.

101. SPANAC CU OREZ

INGREDIENTE

1 kg spanac, 2 cepe, 250 g orez, 3-4 linguri ulei, 1 lingură vegeta, sare, 150 g cașcaval vegetal.

MOD DE PREPARARE

Spanacul se pregătește la fel ca în rețeta precedentă. Ceapa tocată mărunt se călește cu apă, ulei și vegeta. Când este bine pătrunsă, se adaugă orezul ales și spălat în mai multe ape. Se amestecă bine și se adaugă zeamă în care a fiert spanacul. Când orezul este aproape fiert, se pune spanacul tocat și se mai dă în câteva clocote. După ce este bine legat (omogenizat), se pune într-un vas de Jena, uns cu puțin unt, și se dă la cuptor 10-15 minute, nu înainte de a fi garnisit cu cașcaval ras. Spanacul cu orez se servește cu chifteluțe, drob și salată de crudități.

102. PLĂCINTĂ CU SPANAC

INGREDIENTE

1 kg spanac, 500 g brânză de vaci, 2 ouă, sare, 2 linguri ulei. Pentru foi: 1 pachet margarină vegetală, drojdie cât o nucă, făină, 1 linguriță miere, 150 g apă călduță.

MOD DE PREPARARE

Pentru foi: se pune margarina într-un castron mai mare, drojdia se amestecă cu o linguriță de miere, peste care se pun aproximativ 150 g apă călduță. Se frământă bine cu margarina și făină cât cuprinde, pentru a obține un aluat. După aceea, se lasă la crescut circa 40 de minute. Între timp, se pregătește umplutura.

Apoi se pregătește spanacul (vezi rețeta 100).

După ce s-a scurs bine și s-a răcorit, se taie mărunt și se amestecă cu brânza, cu ouăle bătute bine și cu uleiul. Aluatul obținut se împarte în trei părți egale. Se ia pe rând câte una din cele trei părți de aluat și se întinde o foaie dreptunghiulară, cât se poate de subțire.

Foaia se așază în tava de la cuptor, în care am pus o hârtie pentru copt, se așază jumătate din compoziție și se uniformizează cu furculița. La fel se procedează și cu cea de-a doua foaie, peste care se așază restul de compoziție, iar deasupra se pune ultima foaie. Se dă la cuptorul încins dinainte, la foc mijlociu. Plăcinta este gata în 40-50 de minute.

103. MÂNCARE DE SPANAC CU CIUPERCI

INGREDIENTE

1 kg spanac, 250 g ciuperci, 2 cepe, 2-3 căței de usturoi, 3 linguri ulei, 2 linguri făină, 2 linguri pastă de tomate, sare, oregano, verdeață.

MOD DE PREPARARE

Se fierbe spanacul și se strecoară. Ceapa se taie mărunt și se înăbușă împreună cu usturoiul. Se adaugă ciupercile tăiate feliuțe, sarea, condimentele și pasta de tomate. Făina se bate bine cu o cană de apă rece și se pune peste ciupercile din cratiță. Se mai fierb 5 minute, apoi se adaugă verdeața. Într-un vas de Jena, se așază un rând de spanac și unul de compoziție cu ciuperci. Deasupra se presară verdeață tocată și se dă la cuptor până se rumenește frumos.

104. MÂNCARE DE MAZĂRE

INGREDIENTE

1,2 kg mazăre verde sau 2 borcane de 700-800 g, 3-4 linguri ulei, 2 cepe mari, 2 linguri bulion, sare, 1 legătură mărar, 2 linguri făină.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se pune la călit cu apă și ulei, apoi se adaugă făina bătută bine într-o cană cu apă rece, fierbându-se astfel 10 minute. Peste acest sos, se adaugă mazărea, fiartă

separat, și bulionul. Se potrivește de sare și se mai dă vasul la cuptor 15 minute. La sfârșit, se pune verdeața tocată mărunt.

105. MÂNCARE DE MAZĂRE CU CARTOFI

INGREDIENTE

600 g mazăre, 2-3 linguri ulei, 2 legături ceapă verde, 1/2 kg cartofi noi, 2 morcovi, 3-4 roșii, mărar verde, sare.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt, iar morcovul se taie rondele și se călesc în apă cu ulei. Se adaugă mazărea, se acoperă cu apă și se lasă să fiarbă 10 minute. Cartofii se curăță de coajă și se spală, se taie în patru și se adaugă peste mazăre. Când legumele sunt fierte, se adaugă roșiile date prin răzătoarea mare și sare. La sfârșit, se pune mărar verde tocat fin.

106. MÂNCARE DE GUTUI

INGREDIENTE

1,5 gutui frumoase, 100 g zahăr, 50 ml ulei, 50 g făină.

MOD DE PREPARARE

Gutuile se spală bine și se șterg cu un prosop de bucătărie. Se taie felii potrivite de 2 cm și se scot cu cuțitul porțiunile tari și sâmburii. Feliile se prăjesc în ulei și se scot într-un alt vas. În uleiul rămas, se pune zahărul și făina, se amestecă până ce zahărul începe să se caramelizeze. Se stinge cu 500 ml apă, se amestecă până se dizolvă totul, se dă în câteva clocote, după care se adaugă gutuiile și se mai lasă să fiarbă 10-15 minute. Mâncare se servește caldă sau rece.

107. BUDINCĂ DE SPANAC CU SOIA GRANULE

INGREDIENTE

1 kg spanac, 100 g granule soia, 2 linguri făină, 1 lingură unt, 100 ml lapte, 2 ouă, vegeta.

MOD DE PREPARARE

Spanacul se alege bine și se spală în mai multe ape, după care se opărește cu apă clocotită și sare. Se scurge și se dă prin mașina de tocat. Separat, se face un sos mai gros, dintr-o lingură de unt, la care se adaugă făina și se stinge cu lapte. Tot separat, se fierbe și soia granule cu vegeta în apă scăzută. Sosul se amestecă cu spanacul și, după se s-a răcit, se adaugă 2 gălbenușuri, puse pe rând, iar la sfârșit, 2 albușuri bătute spumă, granulele de soia și sare, dacă mai este necesar. Se unge cu unt un vas de Jena, se toarnă compoziția și se acoperă. Se dă la cuptor 30-40 de minute.

108. MAZĂRE BĂTUTĂ

INGREDIENTE

1 kg mazăre, 3 cartofi, 1 ceapă potrivită, 2 morcovi, 3 căței usturoi, zeamă de lămâie, sare, 3-4 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Mazărea se pune la fiert în apă clocotită cu sare (pentru a-și menține culoarea). Când este pe jumătate fiartă, se adaugă ceapa tocată, cartofii tăiați cuburi și morcovii. După ce au fiert foarte bine toate legumele, se mixează, adăugându-se și puțin usturoi. Se așază într-un castron și se garnisește cu pătrunjel verde și jumătăți de măsline.

109. MAZĂRE SOTE

INGREDIENTE

600 g mazăre, 3 morcovi, 200 g boabe porumb din conservă, 1 broccoli, sare, 2-3 linguri ulei, 1 legătură de mărar.

MOD DE PREPARARE

Morcovul se curăță, se spală, se taie cubulețe mici și se pune la fiert în apă clocotită. Se adaugă și mazărea și se fierb în apă scăzută până când se înmoaie. Broccoli, după ce a fost desfăcut în buchețele mici, se adaugă și el și se mai dă în câteva clocote. Legumele se scurg de zeamă și se pun într-o cratiță de teflon cu ulei și boabele de porumb. Se lasă la foc mic până se pătrund bine. Se servește cu nucă. Înainte de a fi servită, se garnisește cu verdeață tocată fin.

110. PIURE DE MAZĂRE

INGREDIENTE

800 g mazăre, 100 g unt, 250 ml lapte de soia sau lapte de vacă, sare.

MOD DE PREPARARE

Mazărea se fierbe în apă clocotită cu sare. După ce este bine fiartă, se scurge de zeamă și se mixează sau se bagă în blender, adăugând câte puțin unt și lapte fierbinte.

111. SUFLEU DE MAZĂRE

INGREDIENTE

600 g mazăre verde, 3 linguri făină caju, 100 g lapte sau apă, 3 linguri brânză dulce, 2 ouă, sare.

MOD DE PREPARARE

Se fierbe mazărea în apă clocotită cu puțină sare. Se scurge și se pune într-o formă de Jena. Făina caju se obține din alune

caju, date prin mașina de cafea. În laptele rece, se adaugă făina caju și se amestecă bine, după aceea se răstoarnă peste mazăre. Când compoziția s-a răcit puțin, punem brânza de vaci și gălbenușurile, pe rând. Se potrivește de sare, iar la sfârșit, se adaugă albușurile bătute spumă. Se presară cu brânză și se dă la cuptor o oră. Este gata când compoziția a crescut frumos.

112. TOCĂNIȚĂ DE MAZĂRE VERDE

INGREDIENTE

800 g mazăre, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 2 linguri de ulei, 250 ml suc de roșii, 1 lingură boia dulce, 1 ceapă, 2 linguri pastă ardei sau ardei tăiat mărunt, 1 linguriță vegeta, 2-3 căței de usturoi, 1-2 lingurițe busuioc.

MOD DE PREPARARE

Se călește ceapa cu puțină apă și vegeta. Se adaugă pătrunjel și morcovul tăiat mărunt și se fierb 2-3 minute, se adaugă mazărea și 2 căni de apă fierbinte și se lasă să fiarbă. Când mazărea este fiartă, se adaugă și celelalte ingrediente în afară de ulei, și se mai lasă să dea 2-3 clocote. La sfârșit, se adaugă uleiul. Se mai poate adăuga pătrunjel verde tocat mărunt.

113. VINETE ÎMPĂNATE

INGREDIENTE

2,5 kg vinete, 3-4 cepe, 300 ml suc de roșii proaspăt, 3 ardei grași, 4-5 căței de usturoi, 2 morcovi, 1 țelină mică, sare, 2 legături verdeață (mărar și pătrunjel), 2 roșii, 4-5 linguri de ulei.

MOD DE PREPARARE

Se aleg vinete potrivite și coapte, se spală bine și li se taie cotorul. De-a lungul fiecărei vinete, la distanțe egale, se curăță șuvițe egale de coajă, după aceea se taie vânăta pe jumătate, în lungime. Se crestează marginile cu cuțitul pentru a putea fi împă-

nate cu zarzavat puțin înăbușit (morcov și țelină tăiate rondele) și usturoi. Apoi se aranjează într-un vas de Jena și se răstoarnă peste ele legumele tăiate solzișori, care, în prealabil, au fost puțin înăbușite. Se umple vasul cu suc de roșii în așa fel încât să acopere vinetele, se potrivește de sare și se garnisește cu verdeață tocată fin și rondele de roșii, puse deasupra fiecărei jumătăți de vânătă. Se dă la cuptor 30-40 de minute.

114. TOCĂNIȚĂ DE VINETE

INGREDIENTE

5-6 vinete potrivite, 2-3 cățel de usturoi, 150 g smântână degresată, 2-3 roșii, 250 g orez, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei, 1 morcov.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se coc pe plita bine încinsă, după care se pun pe un tocător de lemn puțin înclinat, pentru ca, în timp ce se răcesc, să se scurgă zeama din ele. Se curăță cu mâna înmuiată în apă rece, în așa fel încât să nu rămână nici o bucățică de coajă arsă. Vinetele se toacă pe tocătorul de lemn. Ceapa tocată mărunt se înăbușă bine cu apă, ulei și vegeta. Se adaugă roșiile date prin răzătoarea mare și se lasă să clocotească pentru a se forma un sos. Se adaugă vinetele și usturoiul tăiat rondele și se mai dau în câteva clocote. Se adaugă puțină sare și se garnisește cu patrunjel verde.

115. MUSACA DE VINETE CU OREZ

INGREDIENTE

5 vinete, 2-3 cățel de usturoi, 150 g smântână degresată, 2-3 roșii, 250 g orez, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei, 1 morcov.

MOD DE PREPARARE

Se face un pilaf de orez, cu apă, vegeta, ulei și un morcov tăiat cubulețe mici. Într-un vas de Jena, uns cu puțin ulei, se pune un

strat de 2-3 cm de pilaf, câteva fâșii de vinete coapte ca pentru salată, 2-3 căței de usturoi rași sau pisați, 3-4 linguri de smântână și roșii tăiate rondele. Apoi, alt strat de pilaf și tot așa până se termină ingredientele. Deasupra se garnisește cu smântână și roșii tăiate rondele subțiri. Se dă la cuptor pentru 30-35 de minute. Se servește cu salată verde.

116. MUSACA DE VINETE CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE

3-4 vinete, 100 g ulei, 200 g brânză tofu, 2 cepe, 4-5 roșii, 2 linguri făină, 2-3 căței de usturoi, 1 lingură de pesmet, 1 foaie dafin, cimbru, sare.

MOD DE PREPARARE

Se spală vinetele și se taie, fără a le curăța, în felii de aproximativ 1 cm. Se sărează și se așază pe o planșetă, sub greutate, timp de o jumătate de oră, la scurs. Ceapa tocată mărunt se călește în apă cu ulei, se adaugă apoi roșiile tăiate felii, usturoiul pisat, frunza de dafin, cimbrul și sare după gust. Se fierbe totul în vas acoperit, până când sosul se îngroașă. Feliile de vinete se dau prin făină și se pun în tigaia de teflon pentru a se rumeni pe ambele părți. Într-un vas de Jena, se pun câteva linguri de sos, câteva felii de brânză tofu, tăiate foarte subțiri, apoi felii de vinete, repetându-se operațiunea până se umple vasul. Ultimul strat trebuie să fie de sos. Deasupra se garnisește cu brânză rasă, pesmet și se dă la cuptor, la foc iute.

117. MÂNCARE DE VINETE

INGREDIENTE

4-5 vinete, 3-4 cepe, 2 morcovi, 4-5 ardei gogoșari, 5-6 roșii, 1/2 varză albă, 4-5 linguri ulei, sare, verdeață.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se taie peștișori, morcovii se dau prin răzătoarea mare, ardeii se coc, se curăță și se taie șuvițe, roșiile se taie în patru și se fierb, se trec prin sită, iar sucul obținut se lasă pe foc să scadă, vinetele se taie cubulețe și se sărează. În ulei și apă, se adaugă pe rând: ceapa, morcovul, ardeiul, varza tocată mărunt și vinetele. Se amestecă totul, înăbușindu-se ușor, după care se adaugă sucul de roșii. Când sosul a scăzut puțin, se potrivește de sare și se dă la cuptor 20 de minute. Se garnisește cu verdeață tocată fin.

118. SUFLEU DE VINETE

INGREDINETE

1 kg vinete, 100 g unt, 300 ml lapte soia (sau de vacă), 4 linguri făină, 3 ouă, 3-4 căței de usturoi, 1 legătură pătrunjel, sare.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se curăță de coajă, se taie rondele și se înăbușă în 50 g unt, până se înmoaie complet. Separat, se prepară sosul alb din 50 g unt, făină și lapte. Se amestecă sosul alb cu piureul de vinete, usturoiul tocat fin și gălbenușurile, sare, pătrunjelul tocat fin și, la sfârșit, cu albușurile bătute spumă. Compoziția astfel obținută se toarnă într-o formă de Jena unsă cu unt și se dă la cuptor, la foc iute, 30 de minute. Sufleul se servește cald.

119. VINETE PANE

INGREDIENTE

3 vinete, 100 g pesmet, 2 ouă, 3 linguri făină, 2-3 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Se taie vinetele de-a lungul, în felii groase de 1 cm sau rondele, în funcție de plăcerea fiecăruia. Se presară cu sare și se lasă 20 de minute să se scurgă de zeama amăruie, apoi se presează ușor cu mâna fiecare felie, ca să se scurgă mai bine zeama din ele. Se trec feliile prin făină, ou bătut și pesmet cernut și se așază în tava de la cuptor, în care s-a pus o hârtie pentru copt, unsă cu puțin ulei. Se dau la cuptorul bine încins mai dinainte și se întorc pe ambele părți până se rumenesc. Se servesc cu mujdei de usturoi.

120. DOVLECEI UMPLUȚI CU URDĂ

INGREDIENTE

8 dovlecei, 200 g orez, 250 g urdă, 2 cepe mari, 2 morcovi, 2-3 roșii, mărar, pătrunjel, 100 g smântână, 1 lingură vegeta, tarhon, sare, 4-5 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se călește în apă cu ulei. După ce s-a înmuiat, se adaugă și morcovul dat prin răzătoarea mică, apoi se adaugă și orezul care în prealabil a fost ales, spălat și bine scurs de apă. Se lasă întâi să se înăbușe puțin cu ceapa și morcovul, apoi se toarnă puțină apă, ca să se umfle orezul. Când orezul este înflorit, tigaia se ia de pe foc, se pune urda sfărâmată, apoi vegeta, mărarul și pătrunjelul tocate fin. Cu această compoziție se umplu dovleceii curățați de semințe și de miez. Se așază frumos dovleceii într-un vas, astfel încât să stea în picioare, se umple vasul cu apă și o lingură de ulei și se dă la cuptor. Când legumele sunt aproape fierte, se pun roșiile curățate de coajă și tăiate felioare. Se mai lasă la cuptor 15 minute până se gratinează. Se servesc cu smântână.

121. DOVLECEI CU BRÂNZĂ TOFU

INGREDIENTE

7 dovlecei cruzi, 300 g brânză tofu, 100 g unt, 2 ouă, 100 g cașcaval, pesmet, mărar, sare.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se taie rondele după ce în prealabil au fost spălați și li s-a tăiat cotorul. Apoi se așază într-o tavă de Jena, unsă cu unt și tapetată cu pesmet. Separat, se bat ouăle și se amestecă cu brânză rasă și mărar. Peste stratul de dovlecei, se pune un strat din compoziția obținută, apoi un strat de felii de dovlecei și tot așa până se termină. La sfârșit, se garnisește cu cașcaval ras, un ou bătut și amestecat cu brânză rasă, pesmet și cubulețe de unt. Compoziția se lasă în cuptor 20-30 de minute.

122. DOVLECEI CU MĂSLINE

INGREDIENTE

1 kg dovlecei, 3-4 linguri de ulei, 2 cepe, 250 g măsline dietetice, 1 foaie dafin, zeamă de lămâie, sare, maghiran și tarhon.

MOD DE PREPARARE

Ceapa tăiată mărunt se călește în apă și ulei. După ce s-a înmuiat bine, se adaugă dovleceii curățați de coajă și semințe, tăiați cubulețe ceva mai mari, și se călesc împreună cu ceapa. Se adaugă și apă cât să-i acopere și se fierb înăbușit. Când sunt aproape fierți, se adaugă foaia de dafin, condimentele și măslinele desărate. Se acrește cu zeamă de lămâie și se oprește focul. Mâncarea se servește rece.

123. MUSACA DE DOVLECEI CU SOIA GRANULE

INGREDIENTE

5 dovlecei, 100 g soia granule, 500 g roșii pentru gătit, 2 ouă, 100 g smântână degresată, 1 legătură mărar și pătrunjel, sare, 3-4 linguri ulei, 1 linguriță vegeta.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se taie rondele de 1 cm și se călesc în cratița de teflon cu puțin ulei, pe o parte și pe cealaltă. Pe măsură ce se prăjesc, se scot pe șervețele de hârtie (dacă se consideră că rondelele sunt îmbibate cu mult ulei). Soia granule se hidratează cu apă fierbinte și vegeta, apoi se înăbușă cu puțin ulei. Se amestecă cu mărarul tocat fin și cu un ou, și se pune peste primul strat de dovlecei care au fost așezați într-un vas de Jena. Pe urmă, se pune un strat de roșii tăiate rondele și se acoperă cu al doilea strat de rondele de dovlecei. Se garnisește cu oul bătut cu smântână și pătrunjel. Totul se dă la cuptor circa 40 de minute. Se decorează cu felioare de roșii și câteva frunze de pătrunjel. Se taie numai după ce s-a răcit puțin. Cu aceleași componente, în afară de dovlecei, se poate face și musacaua de vinete.

124. CORĂBIOARE DE DOVLECEI CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE

3 dovlecei mai lungi, 200 g brânză de vaci, 100 g cașcaval vegetal, 2 legături ceapă verde, 4 căței de usturoi, 1 legătură mărar, 3-4 linguri ulei, tarhon.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se taie pe jumătate în lung, se scobesc de semințe și puțin miez și se dau în câteva clocote, cu apă fierbinte și sare, până se înmoaie, avându-se grijă să nu se sfărâme. Se așază într-un vas de Jena sau de ceramică termorezistent. Ceapa tocată și miezul de la dovlecelul tăiat mărunt se amestecă cu brânza bine frământată, apoi cu 100 g cașcaval vegetal ras, usturoi, mărar tocat și tarhon. Se umple fiecare jumătate de dovlecel cu acest amestec, se acoperă cu felii de roșii și cașcaval ras. Se garnisesc cu mărar și tarhon, apoi se dau la cuptor 20-25 de minute. Se servesc calzi, cu salată de crudități.

125. OSTROPEL DE DOVLECEI

INGREDIENTE

3-4 dovlecei, 1 căpățână de usturoi, 1 ceapă, 200 ml suc de roșii, 1 lingură făină, sare, 2-3 linguri ulei, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii spălați se curăță de coajă și se taie felii de 1,5 cm, se prăjesc în tigaia de teflon cu puțin ulei, întorcându-se pe ambele părți până se rumenesc ușor. Din ceapă, usturoi, făină și suc de roșii se face un sos obișnuit. Dovleceii se așază într-un vas peste care se toarnă sosul și se dau la cuptor câteva clocote. Se garnisesc cu pătrunjel verde tocat fin. Se pot consuma calzi sau reci.

126. SOTE DE DOVLECEI

INGREDIENTE

1 kg dovlecei foarte cruzi, 3-4 linguri ulei, sare, 1 legătură pătrunjel, 2 roșii.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se spală, se curăță de cotoare și se fierb în apă clocotită cu sare, atât cât să-i acopere. Când sunt fierți și bine scăzuți, se oprește focul, se adaugă uleiul și se mixează. Se așază compoziția pe un platou și se garnisește cu felii de roșii și pătrunjel.

127. DOVLECEI CU PASTE FĂINOASE

INGREDIENTE

2 căni dovlecel răzuit, 1 ceapă, 250 g paste făinoase fierte, 200 ml suc de roșii, 1/4 cană migdale pisate, 2 căței de usturoi, 2-3 linguri ulei de măsline, sare, condimente (maghiran, rozmarin), sare.

MOD DE PREPARARE

În apă și ulei se pune la înăbușit dovlecelul, ceapa tocată fin și usturoiul și se lasă pe foc până când dovlecelul este moale. Se adaugă sosul de tomate și restul ingredientelor. Se amestecă și se lasă să fiarbă la foc mic aproximativ 10 minute. Pe un platou sau într-un vas de Jena, se așază pastele care, în prealabil, au fost fierte, scurse și răcite. Se toarnă compoziția peste ele, se presară deasupra migdale și se servește.

128. PILAF DE DOVLECEI I

INGREDIENTE

250 g orez, 1 morcov, 1 ardei gras roșu, 2 cepe, 2-3 dovlecei cruzi, 2 linguri ulei, 1 legătură mărar, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. Morcovul și ardeiul se taie cubulețe mici, iar dovlecelul se dă pe răzătoarea mare. Într-un vas de Jena, punem orezul și legumele, peste care adaugăm 1 litru de apă. Se condimentează cu vegeta și se lasă să fiarbă la cuptor, la foc mic, 30 de minute. Este gata când orezul este fiert bine. Se garnisește cu mărar tocat fin.

129. DOVLECEI DE VARĂ LA CUPTOR

INGREDIENTE

1,5 kg dovlecei, 3 cepe potrivite, 2 morcovi, 3-4 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 500 ml suc de roșii, 50 g lapte, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Morcovul se taie cubulețe mici, și se pune la fiert în apă clocotită și sare, cât să-l acopere. Dovleceii tăiați cubulețe mai mari se pun peste morcovi când aceștia sunt pe jumătate fierți și

se mai dau în câteva clocote, adăugându-se și laptele. Se pun la scurs într-o strecurătoare, avându-se grijă să nu se zdrobească. Când s-au răcit se așază într-o tavă de Jena. Din ceapă și restul ingredientelor se face un sos care se toarnă peste dovlecei. Compoziția se dă la cuptor 10-15 minute și se garnisește cu mărar tocat fin.

130. APERITIV DE DOVLECEI

INGREDIENTE

2 dovlecei, 1-2 ouă, 150 g brânză tofu, 1 lingură făină, 3 roșii, 3-4 linguri ulei, pesmet, frunze de pătrunjel, vegeta.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se curăță de coajă, se spală și se taie feliuțe subțiri de 1 cm. Oul se amestecă cu vegeta și făina, iar prin compoziția rezultată se trec feliuțele de dovlecel, apoi se dau prin pesmet. În tava de la cuptor, se pune o hârtie pentru copt și se unge cu ulei. Se așază astfel rondelele de dovlecei și se dau la cuptor încins 20-30 de minute, întorcându-se pe ambele părți. Din dovleceii pane astfel obținuți se iau câte trei bucăți și se pune între ei brânză rasă, iar deasupra câte o felie de roșie tăiată rotund. Peste roșie se pune o frunză de pătrunjel. Se așază frumos pe un platou și se servesc ca aperitiv.

131. PILAF DE DOVLECEI II

INGREDIENTE

3 dovlecei, 250 g orez decorticat, 1 ceapă, 1 morcov, 1 legătură mărar, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu puțină apă și ulei, se adaugă dovleceii tăiați cubulețe mai mari și se amestecă câteva minute. Separat, se pune la fiert orezul împreună cu morcovul

tăiat cubulețe și vegeta. Când orezul începe să înflorească, se adaugă dovlecelul și ceapa înăbușite. Se mai lasă la fiert 10 minute și se garnisește cu mărar tocat mărunt.

132. TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI

INGREDIENTE

1 kg ciuperci, 2-3 cepe, 2-3 linguri ulei, 2 ardei grași, 3-4 roșii, 2-3 cățel de usturoi, 1 lingură pastă de tomate, 1 foaie dafin, cimbru, sare, 1 lingură făină.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă și puțin ulei. Ciupercile, curățate și spălate, se taie în bucăți mici, se pun peste ceapă și se lasă să se înăbușe bine, până când capătă o culoare ușor aurie. Se adaugă ardeii grași tăiați fâșii subțiri, foaia de dafin, cimbrul, usturoiul tocat mărunt, pasta de tomate cu făina, bătute bine cu o ceașcă de apă. Se stinge totul cu apă, cât este necesar, și se mai lasă să fiarbă 10 minute. Se adaugă apoi roșiile curățate de pieliță și date prin răzătoarea mare. Se mai lasă la fiert 10-15 minute.

133. RULADĂ CU CIUPERCI ȘI SPANAC

INGREDIENTE

500 g ciuperci, 1 kg spanac, 3 ouă, 150 g smântână degresată, 100 g cașcaval, 1 lingură vegeta, 2-3 linguri fulgi de ovăz, 3-4 linguri ulei, pesmet, pătrunjel, ardei și roșii pentru decorat.

MOD DE PREPARARE

Ciupercile spălate și tăiate mărunt, cașcavalul ras, 100 g smântână, cele 2 ouă bătute separat (albușul spumă) se amestecă cu spanacul care, în prealabil, a fost fiert, scurs, răcit și mărunțit. Se ung 2 tăvi de chec cu ulei și se tapetează cu pesmet, după care se toarnă amestecul. Oul care a rămas se bate bine cu 50 g smântână și se pune deasupra în tăvi. Se dau tăvile la cuptor, la

foc potrivit, circa 30-40 de minute. Rulada se scoate din tăvi numai după ce s-a răcit, se așază pe un platou și se garnisește cu feliuțe de roșii, ardei și pătrunjel verde.

134. CIUPERCI LA CUPTOR

INGREDIENTE

1,2 kg ciuperci, 100 g unt, 150 cașcaval vegetal, sare, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Se folosesc ciuperci cărnoase și întregi, care se curăță, se spală, li se rup codițele și se pun în tava de la cuptor, în care se așază o hârtie pentru copt unsă cu ulei. În locul în care a fost codița ciupercuței, se pune un cubuleț de unt și o linguriță de cașcaval ras. Se dau la cuptor aproximativ 20-25 de minute. Se garnisesc cu pătrunjel verde tocat fin. Se servesc calde cu mujdei de usturoi.

135. DOVLECEL PANE LA TAVĂ

INGREDIENTE

2-3 dovlecei, 2 ouă, 1 lingură făină, 1 lingură vegeta, sare, 2-3 linguri ulei, pesmet, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Dovlecelul se spală, se curăță de coajă, și se taie feliuțe de 0,5-1 cm grosime. Acestea se pun într-un vas, se sărează, se lasă 10 minute, apoi se scurg. Ouăle se bat spumă cu făina, vegeta și mărarul tocat fin. Se obține un aluat de consistența unei smântâni mai groase. În tava de la cuptor, se așază hârtie pentru copt și se unge cu ulei. Fiecare feliuță de dovlecel se trece prin compoziție și apoi prin pesmet și se așază în tavă. La sfârșit, feliile se pot stropi cu uleiul rămas și se dau la cuptor 30 de minute, întorcându-se de pe o parte pe alta. Se servesc cu diverse garnituri și cu salată verde.

136. SOS DE DOVLECEI CU SPAGHETE

INGREDIENTE

3 dovlecei mici, 2 morcovi, 1 ardei capia roșu, 2 cepe mari, 3-4 roșii, 2-3 linguri ulei, 100 g cașcaval vegetal, tarhon, oregano, verdeață pentru garnisit, 500 g spaghete.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt, morcovii și dovleceii se dau prin răzătoare, iar ardeiul se taie fâșii subțiri. Se pun într-o cratiță pe foc cu puțină apă și ulei și se înăbușă 10 minute. Apoi, se adaugă roșiile decojite, date prin răzătoarea mare. Se pun condimentele și se mai fierb aproximativ 15 minute la foc mic. Se fierb spaghetele 8-10 minute în apă clocotită cu sare, se scurg și peste ele se toarnă sosul de dovlecel. Se așază totul pe un platou și se garnisește cu cașcaval ras și 2-3 lingurițe de ketchup.

137. DOVLECEL CRUD CU BRÂNZĂ TOFU

INGREDIENTE

2 dovlecei mici, 150 g brânză tofu, 3 linguri maioneză de soia, 1 linguriță vegeta, pătrunjel verde.

MOD DE PREPARARE

Dovlecelul și brânza se dau prin răzătoarea mare. Pătrunjelul se toacă fin și se amestecă cu celelalte ingrediente, inclusiv cu dovlecelul și brânza. Compoziția se poate servi unsă pe pâine sau ca umplutură pentru roșii.

138. CIULAMA DE CIUPERCI

INGREDIENTE

1 kg ciuperci (sau 2 cutii mici), 3 linguri ulei, 2 morcovi, 2 cepe, 2 cartofi, 2 linguri făină, 1 linguriță vegeta, sare.

MOD DE PREPARARE

Se curăță ciupercile, se spală, se taie fâșiuțe și se pun la fiert în apă puțin sărată, cu morcovul, ceapa și cartofii întregi. (Dacă ciupercile sunt din cutie, se trec prin jet de apă.) Când sunt gata, se strecoară, iar zeamă se păstrează. Legumele se pot folosi la un pateu, la care se mai adaugă 2 linguri de maioneză vegetală. Se amestecă făina cu uleiul și zeama de la ciuperci și se mai fierbe 5 minute la foc mic. Se pun apoi ciupercile și se mai fierbe ciulamaua 15 minute. Se servește caldă, cu mămăliguță fierbinte.

139. CIUPERCI UMPLUTE CU PARIZER

INGREDIENTE

1 kg ciuperci, 200 g parizer vegetal, 1 ou, 100 g cașcaval vegetal, pătrunjel, 1 lingură ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Se recomandă ciupercile tinere, albe. Se aleg și li se scot codițele, se spală și se scurg de apă. Parizerul vegetal se dă prin răzătoarea mare și se amestecă cu oul și pătrunjelul verde. În tava de la cuptor se pune o hârtie pentru copt, unsă cu ulei, pe care se așază ciupercile umplute cu compoziția menționată mai sus. Deasupra fiecărei ciupercuțe se pune cașcaval ras. Se dau la cuptor 20-25 de minute. Se servesc calde.

140. MÂNCARE DE CIUPERCI CU CARTOFI

INGREDIENTE

1 kg ciuperci, 1 kg cartofi, 2 cepe potrivite, 2-3 linguri ulei, 1 linguriță vegeta, 1 ardei capia roșu, 1 lingură pastă de tomate, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Se curăță ciupercile proaspete, se spală și se taie feliuțe. Cartofii se curăță, se spală și se taie cubulețe mai mari. Ceapa se toacă

mărunt, iar ardeiul se taie feliuțe subțiri. În puțină apă și ulei, se pune ceapa la înăbușit. Când este gata, se pun ciupercile proaspete, ca să se înăbușe și ele. Se adaugă cartofii, ardeiul și aproximativ 1 cană și jumătate de apă și se lasă să fiarbă bine împreună. Când sunt aproape gata, se pune pasta de tomate cu vegeta și se mai dau în câteva clocote. Apoi, se potrivește gustul cu sare și se garnisește mâncarea cu pătrunjel verde, tocat fin.

141. COLȚUNAȘI CU CIUPERCI

INGREDIENTE

100 g margarină, 1 pahar apă, sare, făină cât cuprinde, 1 kg ciuperci, 1-2 cepe, 1 lingură vegeta, 1 ou, condimente (maghiran, corinadru, ienibahar).

MOD DE PREPARARE

Pentru aluat: se amestecă bine 1 pahar cu apă, margarină, puțină sare și făină cât cuprinde, până se obține un aluat potrivit.

Umplutura: ciupercile se curăță, se spală și se dau prin mașina de tocat. Ceapa se toacă mărunt și se călește în puțină apă și ulei, împreună cu ciupercile. După ce s-au înăbușit bine, se oprește focul și se adaugă vegeta, condimentele și oul, amestecându-se bine. Din aluatul pe care l-am obținut din făină, se întinde o foaie, care se taie dreptunghiuri, se pune cu o linguriță din compoziția cu ciuperci și se lipesc bine pe margini, presând cu degetele. Colțunașii se fierb în apă clocotită, după care se scurg și se așază pe un platou. Se pot servi cu sos de roșii și smântână.

142. CIUPERCI CU VERDEAȚĂ

INGREDIENTE

1 kg ciuperci crude, 2 legături ceapă verde, 2 legături usturoi verde (sau o căpățână de usturoi), 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, sare, condimente rozmarin și cimbru.

MOD DE PREPARARE

Se spală ciupercile, se taie feliuțe, se fierb în apă cât să le acopere, la foc mic, și se strecoară (dacă mai este cazul). Într-o cratiță de teflon, se înăbușă în puțină apă cu ulei ceapa tocată fin și usturoiul. Când sunt înăbușite, se adaugă ciupercile și o ceașcă de apă și se mai țin la fiert 5-10 minute, amestecându-se să nu se lipească. Se adaugă vegeta și condimentele, iar la sfârșit, verdeața tocată fin. Se servesc cu mămăliguță caldă.

143. CIUPERCI CU MAIONEZĂ DIN PUFULEȚI

INGREDIENTE

500 g ciuperci albe, 3-4 căței de usturoi, 200 g maioneză din pufuleți.

MOD DE PREPARARE

Ciupercile se curăță și se spală bine, apoi se fierb în apă cu puțină sare. După ce au fiert bine, se scurg și se lasă să se răcească. Se taie feliuțe sau cubulețe foarte mici și se amestecă cu maioneză și cu usturoiul pisat. Se ornează cu pătrunjel verde. Sunt foarte gustoase. (Pentru maioneza din pufuleți, vezi rețeta 176).

144. CIUPERCI CU SOS ALB

INGREDIENTE

800 g ciuperci proaspete sau 2 cutii ciuperci din conservă, 100 g nucă de caju, 1 lingură făină, 2-3 căței de usturoi, 3-4 linguri ulei, 1 lingură vegeta, condimente (cimbru, rozmarin), 1 legătură pătrunjel, suc de lămâie (opțional).

MOD DE PREPARARE

Ciupercile se curăță, se spală, se taie feliuțe și se pun la fiert în apă cu puțină sare. După ce au fiert bine, se scurg și se înăbușă în apă cu puțin ulei. Separat, nucile caju, făina, usturoiul, vegeta și condimentele se pun cu 2 căni de apă în blender pentru a

obține un sos. Acest sos se pune peste ciuperci și se mai fierb împreună 10 minute. Se garnisesc cu pătrunjel verde.

145. RULADĂ CU CIUPERCI

INGREDIENTE

200 margarină Unirea, 25 g drojdie, 1 linguriță miere, sare, făină cât cuprinde. Pentru umplutură: 1 kg ciuperci, 2 cepe, 1 ou, 1-2 linguri fulgi de ovăz, 1 linguriță vegeta, 1 legătură mărar, oregano, 100 g cașcaval ras.

MOD DE PREPARARE

Din margarină, drojdie amestecată cu miere, 100 g apă, sare și făină se obține un aluat potrivit, care se lasă să crească. Între timp, se prepară umplutura. Ceapa se taie mărunt și se înăbușă cu apă și ulei, apoi se adaugă ciupercile crude, date prin mașina de tocat. Se fierb împreună până scade zeama lăsată de ciuperci. Se iau de pe foc și se adaugă mărarul tocat fin, vegeta, condimentele, oul bătut bine și fulgii de ovăz. Se amestecă bine.

Aluatul se împarte în 4 părți egale, care se întind pe rând, în foile subțiri pe care se așază compoziția astfel porționată. Foile se rulează și se așază în tava de la cuptor, care în prealabil a fost unsă și tapetată cu făină. Se obțin 4 rulouri care se așază pe lungimea tăvii. Când sunt aproape gata, se ornează fiecare rulou cu cașcaval ras și se mai lasă la cuptor 2-3 minute.

146. CIUPERCI CU ȚELINĂ

INGREDIENTE

2 țeline potrivite, 500 g ciuperci, 2 cepe, 3-4 linguri ulei, 1 kg roșii, 1 lingură vegeta, 1 legătură pătrunjel, cimbru, 1 foaie de dafin.

MOD DE PREPARARE

Țelina proaspătă și nu prea mare se curăță de coajă, se taie în două pe lung, apoi fiecare jumătate, în feliuțe groase de 0,5-1 cm.

Feliile se opăresc timp de 10 minute în apă clocotită cu sare, până se înmoaie. Se scot și se lasă în strecurătoare la scurs.

Ceapa tocată mărunt se înăbușă cu apă și cu ulei. După ce s-a înăbușit bine, se pun și feliile de țelină, se amestecă ușor și se mai lasă puțin pe foc. După câteva clocote, se adaugă ciupercile care în prealabil au fost curățate, spălate, tăiate feliuțe și scurse, împreună cu puțină zeamă în care am opărit țelina. Când mâncarea este aproape gata, se adaugă sucul de roșii obținut din roșii proaspete, foaia de dafin și cimbru. Se mai dă în câteva clocote și se pune verdeața tocată fin.

147. CIUPERCI CU OREZ

INGREDIENTE:

500 g ciuperci sau 1 cutie ciuperci, 250 g orez, 2 cepe, 2-3 linguri ulei, tarhon, 1 legătură pătrunjel verde, 1 linguriță vegeta, sare.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt, se călește cu apă și ulei, împreună cu ciupercile tăiate felii, după care se adaugă orezul. Toată această compoziție se acoperă cu apă, se adaugă vegeta, se răstoarnă într-un vas de Jena și se dă la cuptor. Când orezul este aproape gata, se pune tarhon și pătrunjel verde tocat mărunt. Se servește cu salată sau ardei copți.

148. CIUPERCI CU LEGUME

INGREDIENTE

1 kg ciuperci 1 morcov, 1 rădăcină de pătrunjel, 2 ardei, 1 vânătă, 1 dovlecel, 1 mână fasole verde, 150 g mazăre, 2 cepe mari, 2 cartofi, 1 țelină mică, 2-3 căței de usturoi, 1 kg roșii, 1 legătură pătrunjel, sare.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt, morcovul se dă prin răzătoarea mare și se pune în puțină apă cu ulei să se călească. Când sunt gata, se pun și ciupercile tăiate felii mai groase. Se fierb până scad, deoarece ciupercile își lasă multă zeamă. Legumele curățate, spălate și tocate se pun peste ciuperci pentru a se înăbuși puțin, la foc mic. Roșiile date prin răzătoarea mare se adaugă împreună cu sarea, usturoiul și verdeața tocată fin. Se mai lasă pe foc timp de 5 minute, apoi se dă vasul la cuptor, la foc domol. Mâncarea se poate servi caldă sau rece.

149. CIUPERCI PANE

INGREDIENTE

800 g ciuperci, 2 ouă, făină, pesmet, sare, condimente pentru ciuperci, zeamă de lămâie, 4-5 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Se folosesc ciuperci de crescătorie, întregi, mari și cât mai proaspete. Se rup codițele, se spală bine și se curăță. Pălărioarele se pun la fiert în apă cu puțină sare și zeamă de lămâie. Se fierb 20 de minute, după care se scot într-o strecurătoare și se lasă la scurs și răcit. Oul se bate bine cu condimente pentru ciuperci. Ciupercile zvântate se trec prin făină, prin ou și prin pesmet și se așază într-o tavă în care s-a așezat o hârtie pentru copt, unsă cu ulei. Se rumenesc bine pe ambele părți până capătă o culoare aurie. Se servesc cu diferite garnituri, cum ar fi: piure, orez cu legume etc.

150. CIUPERCI CU SMÂNTÂNĂ

INGREDIENTE

1 kg ciuperci, 200 g smântână, 1 legătură pătrunjel verde, sare, 50 g unt, 1 lămâie, condimente pentru ciuperci.

MOD DE PREPARARE

Se folosesc ciuperci cărnoase și întregi. Acestea se curăță de pielițe și, pe măsură ce sunt curățate, se pun într-un vas cu apă rece, în care s-a adăugat zeamă de lămâie, ca să nu se înnegrească până se vor prepara. Înainte de a le folosi, ciupercile se spală în mai multe ape reci, se taie felii cât mai subțiri, se pun într-o cratiță cu unt topit și se lasă să se înăbușe la foc mic, până scade zeama pe care o lasă. Apoi se adaugă smântână, condimente pentru ciuperci, pătrunjel verde tocat fin și se mai lasă pe foc 10-15 minute. Se servesc cu mămăliguță fierbinte.

151. VARZĂ CĂLITĂ CU SOIA CUBULEȚE

INGREDIENTE

1-2 kg varză crudă, 1 cepe, 4-5 linguri ulei, 1 lingură vegeta, cimbru, 1 foaie dafin, 300 ml suc de roșii, 1 linguriță boia de ardei dulce, 100 g cuburi soia.

MOD DE PREPARARE

Varza dulce se taie, se freacă cu puțină sare, și se lasă 10 minute. Ceapa se curăță, se spală, și se pune la călit în puțină apă și ulei, după care se adaugă varza. Se călesc bine 10 minute, amestecându-se continuu. Separat, soia cuburi se fierbe înăbușit cu puțin ulei și vegeta, apoi se pune peste varză și se dau câteva clocote. Se adaugă sucul de roșii și celelalte ingrediente și varza se dă la cuptor 15-20 de minute. În același mod, se poate prepara și cu varză murată, care în prealabil a fost dezacrită în apă rece câteva ore.

152. VARZĂ CU TĂIȚEI

INGREDIENTE

1,5 kg varză dulce sau murată, 300 g tăiței de casă, 2-3 linguri pastă de bulion, 1 lingură vegeta, cimbru, 1 legătură mărar, 3-4 linguri ulei, 1 ceapă.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă și se pune la călit cu ulei și apă. Varza se taie mărunt, se freacă cu sare și se lasă 10 minute, după care se pune peste ceapă, adăugându-se pastă de tomate, vegeta, cimbru și se mai înăbușă 10-15 minute. Când varza este gata, se adaugă tăițeii fierți, se amestecă și se dă la cuptor pentru 10 minute. Se garnisește cu mărar verde tocat fin.

153. VARZĂ „A LA CLUJ"

INGREDIENTE

2 kg varză, 250 g orez, 2-3 cepe, 1 lingură pastă de tomate, 250 ml suc de roșii, 1 lingură vegeta, condimente pentru varză, 100 g smântână.

MOD DE PREPARARE

Se toacă ceapa mărunt, se călește cu apă și ulei, se adaugă orezul, pasta de tomate, se stinge cu 3-4 căni de apă, se potrivește de sare și se fierbe 15 minute. Varza tocată se înăbușă în suc de roșii și puțin ulei, până se înmoaie, amestecându-se continuu. Se adaugă condimente pentru varză și vegeta după gust. Într-un vas de Jena, se pune un strat de varză, unul de orez, se netezește și tot așa până se termină compoziția de orez și de varză. Ultimul strat trebuie să fie de varză care, se garnisește cu smântână. Vasul se introduce la cuptor încins 30-40 de minute.

154. VARZĂ DE VARĂ CU OREZ

INGREDIENTE

1,5 kg varză dulce, 300 g orez, 100 g unt sau ulei, 2-3 ardei grași, 3-4 roșii, 1 ceapă, sare, vegeta, condimente pentru varză.

MOD DE PREPARARE

Varza se toacă mărunt, se freacă cu puțină sare și se lasă să se înmoaie. Ceapa se taie mărunt și se pune la înăbușit cu puțină apă și ulei, după care se adaugă varza și se înăbușă împreună

circa 10 minute. Apoi se adaugă ardeii grași tăiați mărunt, se stinge cu 1 litru de apă caldă și se lasă să dea în fiert. După aceea, se adaugă orezul spălat, se amestecă, se potrivește de sare, iar deasupra se pun roșiile tăiate felii, se acoperă cu un capac și se înăbușă pe foc foarte domol, până se umflă orezul, sau se dă la cuptor pentru 10-20 de minute.

155. VARZĂ PANE

INGREDIENTE

2 verze mici, 100 g pesmet, 2-3 ouă, 100 g făină, vegeta, sare, ulei pentru prăjit.

MOD DE PREPARARE

Varza se curăță și se pune la fiert în apă clocotită cu sare. După ce a fiert 10-20 de minute, se scurge și se presează, ca să iasă toată apa. Se taie în felii de 2 cm, care se dau prin făină, ou și pesmet și se prăjesc în ulei. Se țin la prăjit pe foc mic, mai mult timp, ca să se pătrundă bine. După ce sunt gata, se țin acoperite 10 minute. Se pot servi cu mujdei de usturoi sau cu salată de crudități.

156. VARZĂ DULCE SAU ACRĂ CU GRANULE DE SOIA

INGREDIENTE

1-2 verze dulci sau 1,5 kg varză acră (care în prealabil a fost ușor dezacrită), 2 cepe, 100 g smântână, 1 lingură vegeta, 1/2 ceașcă de orez (opțional), 1 legătură mărar, ulei, condimente pentru varză, 150 g soia granule.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă fin și se înăbușă cu puțină apă, ulei și vegeta, după care se adaugă soia granule și se hidratează bine, adăugându-se câte puțină apă. Varza se toacă potrivit de mărunt și se înăbușă puțin, separat. După ce se oprește focul, se adaugă

condimente pentru varză și o legătură de mărar tocat fin. Într-un vas Jena sau o cratiță care se unge cu ulei, se pune un rând de varză, apoi unul de soia granule, o lingură de smântână și se continuă, alternând varză, soia și smântână. Ultimul strat trebuie să fie de smântână. În soia granule se poate adăuga și o jumătate de ceașcă de orez fiert în apă cu sare și bine scurs. Vasul se dă la cuptor 20-30 de minute.

157. PLĂCINTĂ CU VARZĂ

INGREDIENTE

250 g margarină vegetală Unirea, 15 g drojdie, 150 g apă călduță, sare, făină cât cuprinde. Pentru umplutură: 500 g brânză dulce, 1 kg varză, 2-3 ouă, 3-4 linguri ulei, 1 linguriță vegeta.

MOD DE PREPARARE

Margarina se frământă cu apa călduță în care am dizolvat drojdia, un praf de sare și făină cât cuprinde. Se obține un aluat de consistență potrivită, care se ține la crescut o oră. Varza se toacă mărunt, se freacă cu puțină sare și se lasă 10-15 minute, după care se pune la călit cu ulei și vegeta. Se amestecă din când în când și, când este gata, se oprește focul și se lasă la răcit, după care se adaugă restul ingredientelor. Aluatul se împarte în trei părți egale, iar într-o tavă în care s-a pus o hârtie pentru copt, se pune prima foaie peste care se adaugă jumătate din compo-ziție. Se continuă alternând: foaie, compoziție și iar foaie. Plăcinta se dă la cuptorul încins aproximativ 40-45 minute.

158. RULOURI DE VARZĂ

INGREDIENTE

1,5 kg varză albă mare, 800 g ciuperci, 2-3 cepe, 100 g orez, 1 legătură mărar, 1 linguriță vegeta, 1 linguriță boia de ardei dulce, 1 ou, 2-3 linguri ulei, 100 g unt.

MOD DE PREPARARE

Foile cele mai mari de varză se pun la fiert în apă clocotită și sărată timp de 10 minute. Se scurg bine și se așază pe un tocător. Din restul ingredientelor se obține o umplutură ca de sarmale. Peste fiecare foaie se pun 2 linguri de umplutură și se rulează formând suluri care se prind cu o scobitoare. Se așază într-un vas de Jena uns cu unt și se dau la cuptor să fiarbă înăbușit până ce varza s-a înmuiat bine, umezindu-se des cu zeamă de legume. Se servesc cu smântână și mămăliguță caldă.

159. MÂNCARE DE CASTRAVEȚI CRUZI

INGREDIENTE

1 kg castraveți cruzi, 3-4 cepe potrivite, 2-3 roșii, 1 lingură pastă tomate, 2-3 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 1 lingură făină, 1 legătură mărar, zeamă de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Castraveții se spală, se curăță de coajă și, dacă au semințe mari, se înlătură. Se taie cubulețe potrivite și se pun la fiert în apă rece. După ce au dat în clocot, se scurg, se umple din nou vasul și se lasă să fiarbă până devin moi. Între timp, ceapa se taie mărunt și se pune la înăbușit cu apă și ulei. Când s-a înăbușit, se adaugă făina, după care se adaugă pasta de tomate și se stinge cu apă caldă. Se adaugă apoi roșiile curățate de pieliță și de semințe și se fierb câteva clocote. Pe urmă se adaugă castraveții scurși, zeama de lămâie și mărarul tăiat mărunt. Compoziția se amestecă, se potrivește de sare, apoi vasul se dă la cuptor pentru 15-20 de minute.

160. MÂNCARE DE CASTRAVEȚI MURAȚI

Se prepară la fel ca în rețeta anterioară, înlocuindu-se castraveții cruzi cu castraveți murați. Trebuie menționat faptul că aceștia trebuie să fie în prealabil desărați și dezacriți.

161. MÂNCARE DE PRAZ CU MĂSLINE

INGREDIENTE

1,5 kg praz, 2-3 cepe potrivite, 250 g măsline dietetice, 2 linguri pastă de tomate, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei, sare după gust, mărar, pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se pune la călit cu apă, ulei și vegeta. Prazul curățat și spălat se taie în bucățele de 1-2 cm și se adaugă peste ceapa înăbușită bine. Se adaugă puțină apă și se lasă să fiarbă înăbușit, la foc mic. Când este aproape gata, se pune pasta de tomate, măslinele opărite și scurse de apă, după care vasul se dă la cuptor aproximativ 20-30 de minute. Mâncare se poate servi caldă sau rece și presărată cu verdeață tocată fin.

162. PRAZ CU OREZ

INGREDIENTE

1,5 kg praz, 300 g orez, 150 g unt, 1 morcovi, 1 lingură vegeta, sare, condimente pentru pilaf.

MOD DE PREPARARE

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 2,5 litri de apă cu morcovul tăiat rondele mici și vegeta. Prazul se curăță și se spală, după care se taie în bucăți de 3-4 cm și se înăbușă în unt sau ulei. Când orezul este pe jumătate fiert, se adaugă prazul, se potrivește de sare și se introduce vasul în cuptor, unde se ține până ce orezul s-a umflat bine și a absorbit toată apa. Se poate servi cu cașcaval ras pe deasupra și salată de crudități.

163. PLĂCINTĂ CU PRAZ

INGREDIENTE

Pentru foi, vezi rețeta 157. Pentru umplutură: 1,5 kg praz, 600 g brânză dulce, 2-3 ouă, sare, ulei.

MOD DE PREPARARE

Se taie partea albă a prazului în rondele subțiri, după ce, în prealabil, a fost curățat și spălat. Se pune să se înăbușe bine la foc mic, amestecându-se din când în când până ce rondelele încep să se îngălbenească, după care compoziția se dă la o parte să se răcească. După ce s-a răcit, se adaugă ouăle bătute spumă, brânza dulce și se potrivește de sare. Se ia tava de plăcinte în care se așază o hârtie pentru copt și se pune câte o foaie pe toată suprafața tăvii. Se pune jumătate din compoziție, și se întinde uniform. Se pune a doua foaie și iar compoziție, și iar foaie. Se introduce plăcinta în cuptorul încins dinainte și se coace până se rumenește frumos.

164. BUDINCĂ DE PRAZ

INGREDIENTE

2 kg praz, 500 g brânză dulce, 50 g brânză telemea, 150 g unt, 4 ouă, 5 linguri de griș, 150 g smântână degresată, 1 lingură vegeta, sare, 1 lingură pesmet, 2 legături pătrunjel, mărar.

MOD DE PREPARARE

Prazul se curăță se spală și se taie rondele de 1-1,5 cm. Se pune la înăbușit într-o cratiță cu o parte din unt (se poate folosi și ulei). Se acoperă cratița și, din când în când, se amestecă până ce prazul este suficient de bine înăbușit, după care se oprește focul și se pune la o parte să se răcească. Într-un castron, se pun gălbenușurile cu puțină sare și se bat bine, se adaugă smântâna, prazul înăbușit, 5 linguri de griș, brânza dulce și verdeața tocată fin. Se amestecă bine, apoi se adaugă în compoziție albușurile bătute spumă. Se așază totul într-o tavă sau într-un vas de Jena, uns cu unt și presărat cu pesmet. Se netezește compoziția, se garnisește cu brânză telemea rasă și se introduce vasul în cuptor. Se coace până se rumenește.

165. VARZĂ ALBĂ PICANTĂ

INGREDIENTE

1,5 kg varză nouă, 200 ml lapte, 1 lingură făină, 1 lingură vegeta, 4-5 căței de usturoi, cimbru, mărar, 1-2 linguri suc de lămâie, 3-4 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Varza se curăță, se spală și se taie fideluță, după care se pune la înăbușit cu ulei și puțină apă. Se acoperă cratița, amestecându-se din când în când, până ce varza este bine înăbușită. Spre sfârșit, se adaugă cimbru, mărar și vegeta. Separat, se face un sos din lapte, făină, usturoi pisat și suc de lămâie și se adaugă peste varza scăzută. Compoziția astfel obținută se pune într-un vas de Jena și se dă la cuptor 10-15 minute.

166. MÂNCARE DE CONOPIDĂ CU USTUROI

INGREDIENTE

1,5 kg conopidă, 2 morcovi, 3-4 cepe, 1 căpățână de usturoi, 4-5 roșii, 3-4 linguri ulei, 1 lingură vegeta, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Se curăță conopida, se spală și se desface în buchețele. Ceapa tocată fin și morcovul tăiat cubulețe mici se pun la înăbușit cu apă, ulei și vegeta, se adaugă roșiile curățate de pieliță și tăiate felii și se dau în câteva clocote. Separat, conopida se fierbe în apă cu sare. După ce este gata, se adaugă buchețelele de conopidă, usturoiul tocat fin, pătrunjelul și se potrivește de sare. Se mai lasă să dea în câteva clocote, după care se introduce vasul în cuptor, unde se mai lasă 10-15 minute.

167. CONOPIDĂ CU SOIA CUBURI

INGREDIENTE

1 kg conopidă, 3-4 cartofi potriviți, 100 g soia cuburi, 1 lingură vegeta, 2-3 linguri ulei, 150 g smântână, 3-4 căței de usturoi, 1 legătură pătrunjel tocat.

MOD DE PREPARARE

Soia cuburi se fierbe bine cu apă și vegeta. Cartofii se curăță, se spală, se taie cubulețe potrivite și se pun la fiert în apă cu puțină sare. Când sunt pe jumătate fierți, se adaugă și conopida desfăcută în buchețele mici, după ce în prealabil a fost curățată și spălată. Când sunt gata se strecoară legumele și se adaugă soia cuburi, smântâna, pătrunjelul tocat fin și usturoiul mărunțit. Se servește cu salată de roșii și castraveți.

168. MÂNCARE DE CONOPIDĂ CU OREZ

INGREDIENTE

1 kg conopidă, 2 cepe, 3-4 linguri ulei, 100 g orez, 150 g suc de roșii (sau 2 linguri pastă de tomate), 1 lingură vegeta, 1 legătură pătrunjel verde.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se curăță, se taie mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. Se adaugă orezul opărit în prealabil și clătit cu apă rece. Se amestecă 3-4 minute și se stinge cu sucul de roșii sau cu pasta de tomate diluată și se mai dă un clocot, două. Pe urmă se adaugă conopida fiartă separat, pătrunjelul tocat fin și se dă vasul la cuptor pentru 10-15 minute. Se servește caldă sau rece.

169. APERITIV DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE

1 kg conopidă, 100 g cașcaval, 100 g parizer vegetal, 2 pahare lapte, sare, 1 lingură pesmet.

MOD DE PREPARARE

Conopida spălată și desfăcută în buchețele mici se pune la fiert cu apă și sare. După ce s-a fiert, se scurge și se pune într-un vas de Jena sau tavă care, în prealabil, a fost unsă și tapetată cu pesmet. Se așază un strat de conopidă, unul de parizer tăiat cubulețe mici și unul de cașcaval ras. Se procedează așa până se termină conopida. Deasupra se toarnă un pahar de lapte și se dă vasul la cuptorul fierbinte aproximativ 30 de minute.

170. CONOPIDĂ GRATINATĂ CU BRÂNZĂ DULCE

INGREDIENTE

1 kg conopidă, 50 g unt, 1 linguriță semințe de dovleac, 1 linguriță semințe floarea-soarelui, 4-5 linguri lapte, 4 linguri smântână, 250 g brânză dulce, sare, chimen.

MOD DE PREPARARE

Conopida se curăță, se spală sub jet de apă rece, se desface buchețele mici și se fierbe până ce devine moale. Între timp, se topește untul și se înăbușă puțin semințele de floarea-soarelui și dovleac, după care se sting cu lapte și smântână. Se adaugă brânza și se omogenizează continuu la foc foarte mic, până ce se leagă. Apoi se condimentează cu sare și chimion. Se scurge conopida și se așază într-o tavă sau un vas de Jena, uns și tapetat cu pesmet, peste care se toarnă crema de brânză și se dă la cuptor încins. Se lasă 20-30 de minute. Se scoate și se presară verdeață.

171. DROB DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE

1,5 kg conopidă, 4 ouă, 4 linguri de griș, 4 cepe mari sau 10 fire de ceapă verde, 1 căpățână usturoi sau 3 fire de usturoi verde, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, vegeta, 3- 4 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Conopida se curăță, se spală și se fierbe cu puțină sare până se înmoaie. După aceea, se scurge și se lasă să se răcorească într-un lighenaș. Separat, se taie ceapa mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. Ouăle se bat bine și se amestecă cu grișul, usturoiul bine mărunțit, verdeața tocată fin și vegeta. Toate acestea se încorporează cu conopida ușor mărunțită și ceapa bine înăbușită. Compoziția astfel obținută se pune într-o tavă sau un vas de Jena uns și tapetat cu pesmet și se dă la cuptor circa 30-40 de minute.

172. CHIFTELUȚE DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE

1 conopidă potrivită, 1 căpățână usturoi, 2 ouă, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură mărar, 2 felii pâine graham înmuiată, 1 linguriță boia dulce, 1 lingură vegeta, 50 g brânză telemea, un vârf de cuțit de bicarbonat.

MOD DE PREPARARE

Conopida se fierbe în apă cu sare. Când este fiartă, se scurge de apă, apoi se pasează cu furculița. Separat, se bat ouăle cu puțină sare și un vârf de cuțit de bicarbonat stins cu zeamă de lămâie. Prin răzătoarea mică se dă brânza, verdeața se toacă mărunt și se amestecă toate ingredientele într-un castron mai mare. Compoziția se ia cu lingura și se pune la prăjit. Lingura se înmoaie în apă ca să nu rămână compoziția lipită pe ea. Chiftelele se întorc doar când s-au rumenit. Se servesc reci cu diferite garnituri.

173. CONOPIDĂ PANE II

INGREDIENTE

1 conopidă potrivită, 100 g făină, 10 g drojdie, 2-3 ouă, 1/4 litri lapte sau apă, sare, ulei pentru prăjit.

MOD DE PREPARARE

Conopida se curăță, se desface în buchețele egale și se spală. Apoi se pune la fiert în apă cu puțină sare. Se fierbe atât cât să nu se zdrobească, se scoate și se pune într-o strecurătoare să se scurgă de apă. Între timp, se pune într-un castron făină, se adaugă drojdia dizolvată cu o ceșcuță de lapte sau apă călduță, puțină sare și gălbenușurile. Se amestecă, se acoperă și se lasă să crească, la un loc cald, timp de 1 oră. După ce a crescut, se adaugă și albușurile bătute spumă. Uleiul se pune într-o tigaie la încins, apoi se pun buchețelele de conopidă date prin coca astfel obținută. Se prăjesc la foc domol, ca să nu se rumenească brusc. Se servesc calde sau reci.

174. CONOPIDĂ PIURE

INGREDIENTE

1 kg conopidă, 250 g cartofi, 150 g unt, 200 ml lapte, sare.

MOD DE PREPARARE

Conopida și cartofii se curăță, se spală și se pun la fiert într-o oală cu apă și sare. După ce au fiert la foc potrivit, se scurg și se mixează, după care se adaugă untul, laptele cald și sare după gust.

175. CONOPIDĂ CU MAIONEZĂ DIN PUFULEȚI

INGREDIENTE

1 kg conopidă, sare, maioneză din pufuleți (vezi rețeta 176).

MOD DE PREPARARE

Conopida se spală sub jet de apă rece, se desface buchețele și se fierbe până ce devine moale. Se oprește focul și se pune la scurs și răcit într-o strecurătoare. Între timp, se face maioneza din pufuleți. După ce s-a răcit bine, se mixează ușor și se încorporează cu maioneza. Se așază pe un platou și se ornează cu pătrunjel verde.

176. MAIONEZĂ DIN PUFULEȚI

INGREDIENTE

1 pungă pufuleți de porumb (100-150 g), 150 g ulei, 2-3 linguri suc de lămâie, 1 lingură muștar dulce, sare.

MOD DE PREPARARE

Pufuleții se hidratează bine cu apă călduță până se înmoaie, apoi se amestecă până ce devin ca o pastă bine omogenizată. Se adaugă o lingură de muștar dulce, sare, suc de lămâie și se încorporează cu ulei. Este foarte gustoasă și înlocuiește perfect maioneza din ou, astfel că se poate folosi la orice salată.

177. MAIONEZĂ DIN CARTOFI

INGREDIENTE

2 cartofi potriviți, de preferință albi, 1 linguriță muștar dulce, 2-3 lingurițe zeamă de lămâie, 1 gălbenuș de ou crud (opțional), 150 g ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se fierb și se zdrobesc ca pentru piure. Se adaugă o linguriță de muștar dulce, sare, 2-3 lingurițe suc de lămâie. Opțional, se poate pune un gălbenuș de ou crud (iese mai bine legată). Se adaugă ulei ca la orice maioneză. Din când în când, este bine să se adauge câte o linguriță de apă rece. Această maioneză este gustoasă, ușor digerabilă și se poate folosi la orice preparat care necesită prezența maionezei.

178. CONOPIDĂ CU SMÂNTÂNĂ

INGREDIENTE

1 conopidă potrivită, 100 ml lapte, 200 g smântână degresată, 1 legătură pătrunjel, 2-3 cartofi, sare.

MOD DE PREPARARE

Conopida se curăță, se rupe buchețele, se spală sub jet de apă rece și se pune să fiarbă în apă clocotită cu sare și lapte. Separat, se fierb și cartofii. Când sunt gata, cartofii se taie rondele, se amestecă cu conopida fiartă și scursă, cu pătrunjelul verde tocat fin și cu smântână. Se servește cu salată de roșii și castraveți.

179. CONOPIDĂ CU CIUPERCI

INGREDIENTE

1 conopidă, 200 g ciuperci, 100 g unt, 100 g cașcaval, 1 gălbenuș, 1-2 linguri făină, 150 ml lapte, sare, pesmet.

MOD DE PREPARARE

Conopida se fierbe în apă cu sare, după ce în prealabil a fost curățată, spălată și desfăcută buchețele. Ciupercile se taie feliuțe subțiri și se înăbușă bine în 50 g unt. Se face un sos alb din 50 g unt, făină și lapte. Într-un vas termorezistent, care a fost uns și tapetat cu pesmet, se pun buchețelele de conopidă, se presară cu cașcaval ras, apoi se așază un strat de ciuperci peste care se toarnă sosul alb. Ultimul strat e format din buchețele de conopidă, cașcaval ras și un gălbenuș de ou. Se introduce vasul la cuptor, și când se rumenește compoziția, e semn că e gata.

180. MUSACA DE CONOPIDĂ ȘI CARTOFI

INGREDIENTE

100 g soia granule, 1 conopidă potrivită, 4-5 cartofi noi, 2-3 cepe, 2-3 căței de usturoi, 2 linguri de bulion, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură mărar, 1 lingură vegeta, 300 ml lapte, 2 linguri făină, 1 ou, oregano, măghiran, busuioc.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt, apoi se înăbușă cu apă și ulei. Când este aproape gata se pune și usturoiul, tocat

mărunt. Soia granule se hidratează bine cu apă fierbinte și se încorporează cu ceapa și usturoiul. Se adaugă bulionul și se fierbe la foc domol 10 minute. După ce se oprește focul, se pune verdeața și se condimentează cu vegeta. Conopida se spală, se curăță și se desface buchețele mici, iar cartofii se taie rondele și se dau în câteva clocote cu apă și sare. Când sunt pe jumătate fierți, se unge cu unt o formă de Jena și se tapetează cu pesmet. Apoi se așază straturi de cartofi, conopidă și compoziție cu soia, până se termină totul. Se face un sos alb din făină, lapte și ou, care se fierbe și se condimentează. Se toarnă peste musacaua din formă, care se dă la cuptor și se coace 35-40 de minute.

181. BUDINCĂ DE SPANAC

INGREDIENTE

1 kg spanac, 1 lingură unt, 4 linguri griș, 4 ouă, 100 ml lapte, 2 legături ceapă, 4-5 căței de usturoi, 1 lingură vegeta, verdeață (1 leg. mărar, 1 leg. pătrunjel, 1 leg. leuștean), 150 g brânză tofu.

MOD DE PREPARARE

Spanacul se alege și se spală în mai multe ape, după care se dă în câteva clocote cu apă și sare. Se scurge de apă, se zdrobește cu dispozitivul pentru piure și se lasă la răcit. Ceapa tocată și usturoiul se înăbușă pe foc, cu apă și ulei. Când este gata, se amestecă cu spanacul și restul ingredientelor, în afară de brânza tofu. Se unge cu unt o formă de Jena, se tapetează cu pesmet și se toarnă compoziția, iar deasupra se rade brânza tofu. Se dă vasul la cuptor încins și se ține 35-40 de minute. Se servește caldă sau rece cu salată de crudități.

182. BUDINCĂ DE ȘTEVIE

INGREDIENTE

10 legături de ștevie, 3-4 cepe, 4 ouă, 4 linguri griș, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei, 4-5 căței de usturoi, 1 legătură

mărar, 1 legătură leuștean, 100 g brânză telemea tare și nesărată (se poate folosi usturoi și ceapă verde, opțional).

MOD DE PREPARARE

Ștevia se curăță, se spală bine în mai multe ape, se opărește cu apă cu sare și se lasă la scurs în strecurătoare. Ceapa se toacă fin și se înăbușă bine cu apă și ulei. Când este gata, se adaugă și usturoiul tocat fin. Ștevia se toacă sau se trece prin mașina de tocat, după care se amestecă cu gălbenușurile, verdeața tocată mărunt, grișul, vegeta, iar la sfârșit, cu albușurile bătute spumă. Se unge cu unt o formă de budincă, se toarnă compoziția, se rade brânză deasupra și se dă la cuptor 35-40 de minute.

183. BUDINCĂ DE LEGUME

INGREDIENTE

2 vinete, 5-6 ardei, 3 cepe, 1 conopidă mică, 1 mână fasole verde, 4-5 căței de usturoi, 3-4 roșii mari, 1 lingură vegeta, sare, 3-4 ouă, 100 g cașcaval ras, sare.

MOD DE PREPARARE

Se coc vinetele și ardeii, se curăță și se taie fâșii. Ceapa se toacă și se înăbușă în ulei și apă, iar roșiile se curăță de coajă și se taie felii, fasolea verde se curăță, iar conopida se rupe buchețele mici, care se pun la fiert în apă clocotită cu sare. Când sunt fierte, se scurg de apă și se lasă la răcit. Ingredientele menționate se amestecă cu usturoiul tocat fin, gălbenușurile și vegeta. Într-un vas de Jena, care în prealabil a fost uns cu ulei și tapetat cu pesmet, se toarnă compoziția care se stropește cu 3 linguri de ulei și se dă la cuptor, la foc potrivit, circa 25 de minute. Între timp, se bat albușurile spumă și se amestecă cu cașcavalul ras. Când budinca s-a rumenit, se scoate, se toarnă albușul și se mai ține la cuptor 5 minute. Se poate servi atât caldă, cât și rece.

184. MÂNCARE DE ȚELINĂ

INGREDIENTE

1 kg țelină, 2 cepe, 1 morcov, 3 ardei capia roșu, 4-5 roșii, 3-4 linguri ulei, 2 foi dafin, 1 linguriță cimbru, 1 legătură pătrunjel verde, 1 lingură vegeta, sare.

MOD DE PREPARARE

Țelina se curăță, se spală și se taie în felii groase de circa 1 cm. În apă clocotită cu sare, se opăresc feliile timp de 5-10 minute, după care se scot și se lasă la scurs în strecurătoare. Între timp, se curăță ceapa și morcovul și se toacă mărunt, pentru a fi înăbușite bine cu apă și ulei. După ce s-au înăbușit, se pun și feliile de țelină, se amestecă ușor și se lasă să se înăbușe puțin. Separat, roșiile date prin răzătoarea mică se fierb 10 minute cu foile de dafin și cimbrul, adăugându-se și ardeiul copt și tăiat fâșiuțe subțiri. Sosul astfel obținut se pune peste legumele bine înăbușite și se mai adaugă o cană de apă, în care am opărit țelina. Se lasă să fiarbă la foc potrivit circa 10-15 minute. Când mâncarea este gata se pune verdeața tocată fin.

185. ȚELINĂ PANE

INGREDIENTE

1-2 țeline potrivite, 2-3 ouă, 3 linguri de făină, 1 linguriță vegeta, sare, ulei pentru prăjit, condimente, cimbru.

MOD DE PREPARARE

Țelina se curăță, se spală, se taie în două pe lung, apoi fiecare jumătate în felii groase de 1 cm. Se opărește în apă cu sare, timp de 10-15 minute, până se înmoaie. Se scoate și se lasă în strecurătoare la scurs. Într-un castron, se bat ouăle bine și se adaugă vegeta și cimbru. Feliile de țelină scurse se dau prin făină, apoi prin ou și se prăjesc în ulei încins, întorcându-se de pe o parte pe alta. Se poate servi cu mujdei de usturoi sau cu diferite salate de crudități.

186. ȚELINĂ CU MAIONEZĂ

INGREDIENTE

1 țelină potrivită, 2 ouă, 2 linguri suc de lămâie (opțional), sare.

MOD DE PREPARARE

Un ou se fierbe bine și se răcește. Gălbenușul se pune într-un castron și se amestecă cu celălalt gălbenuș crud. Se mixează, adăugându-se ulei puțin câte puțin, suc de lămâie și sare. Țelina curățată bine și spălată se dă prin răzătoarea mică, se scurge bine de apă și se încorporează cu maioneza pregătită. Se așază într-un castronel și se dă la frigider.

187. LEGUME CU MAIONEZĂ

INGREDIENTE

3 vinete, 3-4 ardei capia, 1 dovlecel, 1 morcov, 1 ceapă, 1 legătură pătrunjel, maioneză (dintr-un ou fiert și unul crud) vegeta, sare.

MOD DE PREPARARE

Vinetele și ardeii se coc, apoi se curăță și se toacă mărunt. Dovlecelul și morcovul se fierb și se taie foarte mărunt. Ceapa crudă se curăță, se spală și se toacă fin, apoi se încorporează cu maioneză, vegeta, pătrunjelul tocat fin și sarea. Se așază într-un castron, se ornează și se dă la frigider.

188. VINETE CU MĂSLINE

INGREDIENTE

1-1,5 kg vinete, 600 g roșii, 2-3 cepe, 4-5 căței de usturoi, 150 g măsline fără sâmburi, 2-3 linguri suc de lămâie (opțional), 100 ml ulei, 1 legătură pătrunjel, 1 lingură vegeta, sare.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se spală bine, se îndepărtează cotorul și se taie rondele de 1-1,5 cm grosime cu un cuțit inoxidabil. Se înăbușă în ulei încins pe o parte și pe alta, se scot pe un platou, se presară cu puțină sare. Se face un sos din ceapa călită separat, roșiile decojite și tăiate mărunt, usturoiul tăiat, măslinele fără sâmburi, zeama de lămâie și vegeta. Toate ingredientele de mai sus se pun într-un vas de Jena și se dau la cuptor, la foc mic, circa 20 de minute. Când este gata, mâncare se presară cu verdeață tocată mărunt. Se poate servi și caldă, și rece.

189. MÂNCARE DE GUTUI

INGREDIENTE

1,5 kg gutui, 2 linguri zahăr, 2 linguri făină, 3-4 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Gutuile se spală, li se scoate cotorul și se taie felii de 1,5 cm grosime. Se prăjesc ușor în ulei, adăugând câte puțină apă până se înmoaie la foc mic, acoperite. Într-o cratiță, separat, se pune zahărul și făina și se amestecă până se caramelizează în maro-deschis. Se trage vasul de pe foc, se stinge cu 500 ml apă fierbinte și se lasă să fiarbă până ce sosul devine de consistența unei smântâni mai subțiri. În acest sos, se pun gutuile înmuiate anterior, se sărează după gust și se dau o jumătate de oră la cuptor. Mâncarea se poate servi și rece, și caldă.

190. GUTUI UMPLUTE

INGREDIENTE

6 gutui potrivite, 150 g nuci măcinate, 200 g stafide, 1 lingură zahăr.

MOD DE PREPARARE

Gutuile se spală, li se taie un căpăcel prin care se scot sâmburii și se mai scobesc puțin cu un cuțit special. Separat, se dau nucile și stafidele prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie și se amestecă cu zahărul. Cu această compoziție se umple fiecare gutuie, care se așază în tavă și se coc în cuptor, la foc potrivit, aproximativ 40-45 de minute. Sunt delicioase calde, dar se pot mânca și reci.

191. ȚELINĂ „A LA GREC"

INGREDIENTE

1 kg țelină, 250 g roșii, 2-3 cepe, 3-4 linguri ulei, 2 linguri făină, 1 lingură zahăr, 200 g smântână, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Țelina se curăță, se taie în felii subțiri și se fierbe în apă cu sare, după care se pune la scurs într-o strecurătoare. Ceapa se toacă mărunt și se călește în ulei și puțină apă. Roșiile se curăță de coajă și se taie cubulețe mici. Smântâna se amestecă cu făină, sare și o lingură de zahăr. Într-un vas de Jena, se pune țelina peste care se adaugă ceapa bine înăbușită și roșiile, iar deasupra se pune sosul de smântână. Vasul se clatină dintr-o parte în alta și se dă la cuptor aproximativ 20 de minute. După ce compoziția s-a rumenit bine, se presară cu verdeață tocată fin.

192. SUFLEU DE ȚELINĂ CU OREZ

INGREDIENTE

1 kg țelină, 200 g orez, 4-5 roșii bine coapte, 3-4 linguri ulei, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Orezul se alege, se spală și se fierbe în 1,5 l apă. Țelina se curăță, se spală și se taie în felii de 1 cm grosime, după care se

fierbe în apă clocotită și sărată. După ce a fiert, se pune la scurs în strecurătoare și se amestecă cu orezul, roșiile decojite și tăiate în cubulețe mici, vegeta și uleiul. Compoziția astfel obținută se așază într-un vas de Jena, care în prealabil a fost uns și tapetat cu pesmet, și se dă la cuptor 15-20 de minute. Se servește cu salată de crudități.

193. PIZZA DIN CARTOFI

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 200 g parizer vegetal, 100 g cașcaval, 3-4 roșii potrivite, 1 linguriță cimbru, 4-5 căței de usturoi, sare, 1 legătură pătrunjel verde tocat, 100 g măsline fără sâmburi, 1 ardei capia roșu.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță, se spală și se taie rondele, după care se pun la fiert în apă cu sare. Când sunt aproape fierți, se scurg de zeamă și se amestecă cu parizer vegetal, tăiat cubulețe. Într-o tavă în care s-a așezat o hârtie pentru copt, se pune compoziția, iar deasupra se pun roșiile decojite și tăiate rondele, cașcavalul ras, măslinele, cimbrul, pătrunjelul tocat fin, usturoiul tăiat rondele subțiri și o parte din cașcavalul ras. Se ornează cu ardei și câteva măsline fără sâmburi, apoi se dă tava la cuptor pentru 20 de minute.

194. PIZZA CU CIUPERCI

INGREDIENTE

Pentru aluat: 100 g margarină Unirea, 25 g drojdie, 100 g iaurt, sare, făină cât cuprinde. Pentru compoziție: 200 g cașcaval, 300 g ciuperci, 100 g măsline fără sâmburi, 3 roșii, 2 ardei capia roșii, 1 ceapă mare, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Drojdia se dizolvă în puțină apă călduță și se amestecă cu margarina, iaurtul, sarea și făină cât cuprinde. Se obține un aluat de consistență potrivită, care se lasă la crescut.

Între timp, se pregătesc legumele: ceapa se taie solzișori, roșiile se taie rondele, iar gogoșarii, în cubulețe potrivite. Ciupercile din conservă se taie feliuțe subțiri și cașcavalul se dă prin răzătoarea mare. După ce aluatul a crescut frumos, se întinde o foaie și se pune într-o tavă de cuptor, în care, în prealabil, a fost pusă o hârtie pentru copt. Peste această foaie, se pune o parte din cașcaval, apoi se pun roșiile, ciupercile, măslinele, ceapa și câteva bucă-țele de ardei. Deasupra se presară cașcaval și se ornează cu bucățele de ardei și câteva măsline fără sâmburi.

195. PIZZA VEGETARIANĂ

INGREDIENTE

Pentru aluat, vezi rețeta 194. Pentru compoziție: 200 g cașcaval, 100 g porumb din conservă, 2 ardei grași, 3-4 roșii, 250 g parizer vegetal, câteva buchețele de brocoli, 1 ceapă, ketchup dulce.

MOD DE PREPARARE

Aluatul pentru pizza se întinde și se așază într-o tavă sau o formă de pizza. Se ornează cu o parte din cașcavalul ras, cu roșii tăiate rondele și cu ardei tăiați cubulețe. Parizerul vegetal se taie și el cubulețe potrivite și se presară peste aluatul din tavă împreună cu ceapa. Deasupra se presară cașcaval ras și se ornează cu boabe de porumb și buchețele de brocoli. Se dă tava la cuptor 30-35 de minute. Se servește caldă, cu ketchup dulce pe deasupra.

196. PIZZA CU LEGUME

INGREDIENTE

Pentru aluat, vezi rețeta 194. Pentru compoziție: 500 g conopidă, 100 g mazăre, 300 g fasole verde, 3 roșii, 2 ardei

gogoșari roșii, 2 cepe, 1 morcov, 50 g măsline fără sâmburi, 100 g boabe de porumb din conservă, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei, 200 g cașcaval ras, ketchup dulce.

MOD DE PREPARARE

Cu aluatul, procedăm ca în rețeta anterioară. Fasolea verde se curăță, se spală și se taie în bucățele mici. Se pune la fiert în apă cu sare și, când este pe jumătate fiartă, se adaugă conopida rupă în buchețele mici. După ce au fiert, se pun într-o strecurătoare la scurs. Ceapa tocată mărunt și morcovul tăiat rondele se înăbușă bine în apă cu puțin ulei. Peste aluat se presară un strat subțire de cașcaval ras, apoi se pun cu grijă legumele: mazărea din conservă, porumbul, roșiile tăiate rondele, iar deasupra se rade cașcaval. Se ornează cu măsline și ardei tăiat cubulețe. Se servește caldă cu ketchup.

197. PIZZA CU ALUAT DIN BRÂNZĂ

INGREDIENTE

300 g brânză tofu, 200 g făină, 1 pachet margarină vegetală, 3 ouă, 250 ml suc de roșii, 300 g crenvurști vegetali, 200 g cașcaval, 1 plic praf de copt, 2 linguri suc de lămâie, 1 legătură mărar, 1 roșie, 1 gogoșar, 50 g măsline fără sâmburi.

MOD DE PREPARARE

Din margarină, făină, brânză tofu mărunțită și praf de copt stins cu suc de lămâie, se frământă un aluat, care se întinde într-o tavă dreptunghiulară, în care s-a pus o hârtie pentru copt. Între timp, se pregătește umplutura: ouăle se bat, se adaugă crenvurștii tăiați rondele și mărarul tocat fin. Compoziția se toarnă în tavă peste aluat, uniformizându-se pe toată suprafața. Se ornează cu cașcaval dat prin răzătoarea mare, cu roșia tăiată rondele subțiri, cu ardei și cu măsline. Se stropește cu suc de roșii și se dă la cuptor 25-30 de minute, la foc potrivit. Este gata când s-a rumenit frumos.

198. PIZZA DE POST

INGREDIENTE

Pentru aluat: 100 g margarină vegetală, 100 g apă minerală sau sifon, 25 g drojdie, sare, făină cât cuprinde, 1 linguriță miere de albine. Pentru compoziție: 200 g brânză tofu, 200 g parizer vegetal, 1 ceapă, 100 g ciuperci (opțional), 100 g ml suc de roșii, 2 roșii, 2 gogoșari, 100 g măsline fără sâmburi, 50 g porumb din conservă, 1 linguriță vegeta.

MOD DE PREPARARE

Se dizolvă drojdia cu o linguriță de miere de albine peste care se pun 2-4 linguri de apă caldă. Într-un castron mai mare, se pune margarina, apa minerală, drojdia, sarea și făină cât cuprinde și se frământă până când devine o cocă elastică, ce se desprinde de pe mână. Se lasă la crescut într-un loc călduț, acoperită cu un șervet curat, timp de 30-40 de minute. Între timp, se pregătește compoziția: brânza tofu se dă pe răzătoarea mare, parizerul se taie cubulețe, ceapa se toacă mărunt, ciupercile se taie feliuțe subțiri, roșiile se taie rondele, iar gogoșarii, cubulețe mici. După ce totul a fost pregătit, se întinde o foaie, care se pune în tava de la cuptor sau într-o formă de pizza, după ce în prealabil a fost unsă sau așezată o hârtie pentru copt. Apoi se așază, pe rând, ingredientele mai sus menționate, se presară brânză tofu și se ornează cu măsline, roșii și ardei. Se stropește cu suc de roșii și se dă tava la cuptor 35-40 de minute. Se servește caldă.

199. PATEU DE SOIA BOABE I

INGREDIENTE

250 g soia boabe, 100 ml ulei, 2 cepe, 1 căpățână usturoi, 1 lingură vegeta, 1 linguriță cimbru, coriandru, 1 linguriță boia de ardei dulce, sare.

MOD DE PREPARARE

Soia boabe se alege, se spală și se pune la înmuiat de seara până dimineață. Se aruncă apa în care a stat la înmuiat și se pune la fiert. Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă bine cu puțină apă și ulei. După ce soia a fiert bine, se scurge de apă și se pune în blender cu ceapa înăbușită, usturoiul, vegeta, condimente și boia de ardei dulce. Uleiul se picură puțin câte puțin și, dacă mai este cazul, se adaugă și puțină apă în care a fiert soia. Se obține o pastă omogenă, care se pune într-un castron, se lasă să se răcească, se acoperă și se pune la frigider.

200. PATEU DE SOIA BOABE II

INGREDIENTE

200 g soia, 2-3 cepe, 2 morcovi, 2-3 cartofi, 5-6 căței DE usturoi, condimente (cimbru, oregano, maghiran, enibahar), 100 g ulei, 1 lingură pastă de tomate, 1 lingură vegeta, sare.

MOD DE PREPARARE

Soia se alege, se spală bine și se pune la înmuiat de seara până dimineața. Se aruncă apa în care a stat la înmuiat și se pune la fiert, ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. Cartofii și morcovii se pun la fiert. Când soia este bine fiartă, se scurge și se lasă să se răcorească puțin, apoi se dă prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie împreună cu restul ingredientelor. Uleiul se pune puțin câte puțin și, dacă mai este nevoie, se adaugă și puțină zeamă în care a fiert soia. Se obține o pastă omogenă, ușor de întins pe pâine, care poate fi servită cu salată de crudități.

201. ICRE DE SOIA BOABE

INGREDIENTE

200 g soia boabe, 150 ml ulei, 2 cartofi, 1 linguriță muștar dulce, 2-3 lingurițe suc de lămâie, 1 gălbenuș de ou crud (opțional), sare, 1-2 cepe potrivite, 1 linguriță vegeta, sare.

MOD DE PREPARARE

Soia se pregătește după rețeta 200.

Se face o maioneză din cartofi (vezi rețeta 177). Soia se dă prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie. Separat, se face maioneza din cartofi. Se amestecă cele două ingrediente și se condimentează cu ceapa tocată foarte fin și cu vegeta. Se pune într-un castron și se ornează cu măsline și verdeață. Se pune în frigider, apoi se servește întinsă pe feliile de pâine, cu roșii.

202. PATEU DE LINTE I

INGREDIENTE

250 linte, 2 cepe, 1 morcov, 2 cartofi, 4-5 căței de usturoi, 100 g ulei, sare, cimbru, maghiran, 1 lingură pastă de tomate.

MOD DE PREPARARE

Lintea se alege, se spală bine și se pune la înmuiat de seara până dimineața. Dimineața se spală în mai multe ape, îndepărtându-se cât mai multe cojițe. Apoi se pune la fiert, împreună cu morcovul și cartofii, timp de 30 de minute. Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. După ce lintea a fiert, se scurge de apă și se mixează sau se trece prin mașina de tocat cu restul ingredientelor. Se pune într-un castron, se lasă la răcit, se ornează și se pune în frigider.

203. PATEU DE LINTE II

INGREDIENTE

250 g linte, 2 cartofi de preferință albi, 1 lingură de muștar dulce, 2-3 lingurițe suc de lămâie, 150 g ulei, 1-2 cepe, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Lintea se alege bine, se spală și se pune la înmuiat 12 ore. Apoi, se aruncă apa în care a stat la înmuiat și se pune la fiert în

apă scăzută, întrucât fierbe repede, în circa 30 de minute. După ce a fiert, se scurge și se dă prin mașina de tocat sau prin robot. Separat, se face maioneză din cartof (vezi rețeta 177). Se amestecă cele două ingrediente și se condimentează cu ceapa tocată foarte fin și pătrunjel verde. Se obține o pastă omogenă care se pune în frigider.

204. PATEU DE MORCOVI

INGREDIENTE

4-5 morcovi, 1 cățel de usturoi, maioneză din cartofi. Vezi rețeta 177.

MOD DE PREPARARE

Se curăță, se spală patru morcovi: doi se fierb, doi nu. Cei fierți se lasă să se răcească, apoi se dau prin răzătoarea mică. Pe aceeași răzătoare se dau și ceilalți doi morcovi. Se adaugă maioneza din cartof, atât cât să se lege. Se rade și usturoiul pentru gust. Va rezulta o pastă bună de întins pe pâine.

205. PATEU DE CIUPERCI

INGREDIENTE

2 cutii de 400 g ciuperci, 1 linguriță muștar dulce, 1 cartof, 1 linguriță drojdie uscată, 1 lingură vegeta, 1 linguriță oregano, 5-6 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Se mixează bine ciupercile scurse de apă. Se adaugă muștarul, cartoful fiert și răcit, drojdia, vegeta și oregano. Se continuă mixarea, adăugându-se uleiul. Pasta se așază într-un castron și se pune în frigider.

206. PATEU DE MAZĂRE VERDE

INGREDIENTE

800 g mazăre verde din conservă, 1 morcov, 1 cartof, 1 țelină mică, 100 g ulei, 1 lingură vegeta, 1 ceapă tocată.

MOD DE PREPARARE

Morcovul, cartoful și țelina se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare. Se scurg de apă și se dau prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie cu mazărea care, în prealabil, a fost scursă. Se freacă apoi cu uleiul și se adaugă ceapa crudă tocată fin și vegeta, după gust. Se așază într-un castron, se acoperă și se pune în frigider.

207. PATEU DE NĂUT

INGREDIENTE

250 g năut, 1 morcov, 1 cartof, 1 țelină mică. 100 g ulei, 1 lingură vegeta, 1 lingură boia de ardei dulce, 1 linguriță cimbru, 3-4 căței de usturoi.

MOD DE PREPARARE

Năutul se alege, se spală și se pune la înmuiat de seara până dimineața. Apa în care a fost înmuiat se scurge, adăugându-se alta și punându-se la fiert. Morcovul, cartoful și țelina se curăță, se spală și se fierb. Când sunt fierte, se scurg, se lasă să se răcorească și se dau prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie. În cazul în care compoziția este prea vârtoasă, se mai adaugă din apa în care a fiert năutul. Se mixează bine împreună cu restul ingredientelor, uleiul punându-se treptat. Se obține o compoziție de consistența unui pateu. Se lasă la rece, pentru câteva ore, înainte de a se consuma cu diferite salate.

208. ICRE DIN NĂUT

INGREDIENTE

250 g năut, 150 g maioneză, 1 ceapă, sare, 1-2 lingurițe suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Năutul se alege, se spală și se pune la înmuiat 12 ore. Se scurge apa în care a fost înmuiat și se pune alta, apoi se pune la fiert. După ce a fiert bine, se scurge de apă, se lasă să se răcorească și se dă prin robotul de bucătărie. Se pune într-un castron mai mare și se mixează cu maioneza, iar la sfârșit, se adaugă ceapa tocată foarte fin și sucul de lămâie. Se potrivește de sare și se pune în frigider. Icrele sunt delicioase și se servesc pe pâine prăjită.

209. ROȘII UMPLUTE CU CONOPIDĂ

INGREDIENTE

1 kg roșii, 300 g conopidă, 100 g brânză dulce, 200 g maioneză, verdeață, 3-4 căței de usturoi, sare.

MOD DE PREPARARE

Roșiile se spală, li se taie capacul, se scobesc și se așază cu gura în jos pe un platou, ca să se scurgă. Conopida desfăcută în buchețele se spală și se fierbe în apă cu sare, apoi se pune la scurs într-o strecurătoare. După ce s-a răcit, se taie în cubulețe, care se amestecă cu maioneza, brânza și mujdeiul de usturoi. Roșiile umplute se așază pe un platou și se ornează cu verdeață. Se lasă la rece înainte de a se consuma.

210. ROȘII UMPLUTE CU VINETE

INGREDIENTE

1 kg roșii, 2-3 vinete potrivite, 100 g ulei, 1-2 ouă, sare, 1 ardei roșu, verdeață.

MOD DE PREPARARE

Roșiile se spală, li se taie capacul, se scobesc și se așază pe un platou cu gura în jos. Vinetele se coc și se prepară salata de vinete, la care se adaugă și puțină maioneză. Fiecare roșie se umple cu salata de vinete și se ornează cu ardei roșu și verdeață.

211. ROȘII UMPLUTE CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE

1 kg roșii, 100 g brânză dulce, 100 g brânză sărată, 3 linguri smântână, 1 legătură mărar, sare, 50 g cașcaval.

MOD DE PREPARARE

Roșiile se spală, li se taie capacul, se scobesc în interior cu o lingură și se așază pe un platou cu gura în jos să se scurgă. Din brânză, unt topit, smântână, verdeață tocată fin și sare se face un amestec omogen și se umplu roșiile. Se așază pe un platou și se ornează cu cașcaval ras pe deasupra.

212. ARDEI UMPLUȚI CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE

1 kg ardei, 200 g brânză de vaci, 100 g brânză telemea pasteurizată, 1 legătură mărar, 3-4 linguri smântână.

MOD DE PREPARARE

Ardeii se spală, li se îndepărtează cotorul, li se scot semințele și se pun la scurs cu gura în jos. Cu o lingură de lemn, se freacă brânza dulce cu brânza telemea, dată prin răzătoare, cu smântâna și cu mărarul tocat fin. Se obține o pastă omogenă cu care se umple ardeii. Se așază pe un platou și se pun în frigider.

213. ARDEI GOGOȘAR UMPLUȚI CU PATEU VEGETAL

INGREDIENTE

7 ardei, 1 cutie pateu vegetal de la „Mandy”, 100 g brânză dulce, 2 gălbenușuri, 1 legătură pătrunjel, sare.

MOD DE PREPARARE

Ardeii de pregătesc la fel ca în rețeta anterioară. Pentru umplutură, se încorporează restul ingredientelor cu ajutorul mixerului. Se așază pe un platou și se ornează cu pătrunjel verde, apoi se pun în frigider.

214. PASTĂ DE LEGUME

INGREDIENTE

4 cartofi, 3 morcovi, 1 țelină potrivită, 1 păstârnac, 1 legătură pătrunjel verde, maioneză din 2 ouă, sare, 1 ardei roșu.

MOD DE PREPARARE

Legumele se curăță, se spală și se pun la fiert cu apă și un praf de sare. Când sunt bine fierte, se scurg de zeamă și se lasă la răcit. Maioneza se pregătește, cu ajutorul mixerului, dintr-un gălbenuș fiert și unul crud, adăugând ulei treptat. După ce s-au răcit, legumele se dau prin răzătoarea mare și se încorporează cu maioneza și pătrunjelul verde tocat fin. Pasta obținută se așază pe un platou și se garnisește cu albuș de ou fiert, tăiat fâșii subțiri și ardei roșu. Se pune în frigider.

215. PASTĂ DE ȚELINĂ

INGREDIENTE

1 țelină potrivită, 150 g brânză tofu, 1 lingură ulei, 5-6 măsline fără sâmburi, 1/2 linguriță maghiran, 1 cartof (opțional).

MOD DE PREPARARE

Țelina și cartoful se curăță, se spală și se pun la fiert. După ce au fiert, se pun la scurs și se lasă să se răcească. Se mixează cu

măslinele și se încorporează cu brânza tofu dată prin răzătoarea mică. Se potrivește de sare și se condimentează.

216. ICRE DE FASOLE BOABE

INGREDIENTE

1 cană fasole boabe, 100 ml ulei, 1 ceapă, 1 lingură suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Fasolea se alege, se spală și se pune la înmuiat 12 ore. Se aruncă apa în care a stat la înmuiat și se adaugă alta și se pune la fiert. După ce a fiert bine, se scurge de zeamă, se dă prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie, picurându-se ulei, puțin câte puțin, și sucul de lămâie. Rezultă o cremă omogenă, în care se adaugă ceapa tocată fin. Se potrivește de sare și se pune în frigider.

217. PASTĂ DE AVOCADO I

INGREDIENTE

2 avocado coapte bine, 2-3 căței de usturoi, 1 lingură suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Avocado se spală, se taie pe jumătate și se îndepărtează sâmburele. Cu ajutorul unei linguri, scobim pulpa pe care o punem în robotul de bucătărie cu restul ingredientelor. Se obține o pastă omogenă, care se păstrează la frigider, acoperită cu o folie pentru a nu se oxida. Se servește întinsă pe pâine cu salată de roșii.

218. PASTĂ DE AVOCADO II

INGREDIENTE

2 avocado, 150 g caju, 1-2 linguri suc de lămâie, 1 ceapă mică, 1 linguriță vegeta.

MOD DE PREPARARE

Avocado se pregătește la fel ca în rețeta anterioară. Nucile caju se dau prin robotul de bucătărie sau prin mașina clasică de râșnit nuci. Punem într-un castron avocado, caju, sucul de lămâie, vegeta și, cu ajutorul mixerului, obținem o pastă omogenă, în care adăugăm ceapa tocată foarte fin. Se pune totul într-un castron, se acoperă cu o folie și se dă la frigider.

219. PASTĂ DE BRÂNZĂ CU MĂRAR

INGREDIENTE

250 g brânză dulce, 100 g smântână, 1 legătură mărar, sare.

MOD DE PREPARARE

În bolul de la mixer punem brânză, smântână și sare și amestecăm până se formează o pastă omogenă, iar la sfârșit adăugăm mărarul tocat fin. Se pune într-un castronel, se garnisește cu ardei și pătrunjel verde și se dă la frigider.

220. PASTĂ DE BRÂNZĂ CU CEAPĂ

INGREDIENTE

250 g brânză dulce, 2-3 linguri ulei, 2 lingurițe pastă de tomate, 1 lingură vegeta, 1 ceapă.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se curăță, se spală și se toacă fin. Restul ingredientelor se pun într-un bol și se omogenizează cu ajutorul mixerului. Se obține o pastă consistentă, căreia i se adaugă ceapa. Pasta obținută se pune într-un castron, se acoperă cu folie și se dă la frigider.

221. PASTĂ DE BRÂNZĂ CU MĂSLINE

INGREDIENTE

200 g brânză de vaci, 2 gălbenușuri fierte, 100 g măsline fără sâmburi, 50 g margarină vegetală, sare, 1 linguriță vegeta.

MOD DE PREPARARE

Cu ajutorul mixerului sau al robotului de bucătărie, se omogenizează ingredientele de mai sus. Se obține o pastă care se servește întinsă pe pâine.

222. PASTĂ DE BRÂNZĂ CU ȚELINĂ

INGREDIENTE

200 g brânză dulce, 1 țelină potrivită, 50 g smântână, 1 ceapă, 1 lingură suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Brânza, smântâna și sucul de lămâie se pun într-un castron și se amestecă. Ceapa se toacă foarte fin, iar țelina se curăță, se spală și se dă prin răzătoarea mică, storcându-se de zeamă. Se amestecă toate ingredientele și se obține o pastă care se servește întinsă pe pâine.

223. PASTĂ DE MORCOVI I

INGREDIENTE

500 g morcovi, 100 g brânză de vaci, 100 g maioneză, 1 legătură pătrunjel, sare, 25 g cașcaval.

MOD DE PREPARARE

Morcovul se curăță, se spală și se fierbe cu apă și sare. Se scurge și se mixează împreună cu brânza de vaci. Se pune într-un castron și se amestecă cu maioneza și pătrunjelul tocat fin. Se garnisește cu cașcaval ras și se pune la frigider.

224. PASTĂ DE MORCOVI II

INGREDIENTE

2-3 morcovi, 3 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Morcovii se curăță, se spală, se dau prin răzătoarea mică și se scurg de zeamă. Se amestecă cu uleiul și sarea. Pasta obținută se servește întinsă pe pâine.

225. PASTĂ DE SOIA

INGREDIENTE

2 căni soia boabe fiartă, 3 cepe, 100 ml suc de roșii, 2-3 foi de dafin, 50 g ulei, sare, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se curăță, se spală se toacă și se înăbușă cu apă, ulei și foi de dafin. Restul ingredientelor, inclusiv ceapa se dau la mixer, iar la sfârșit, se pune pătrunjelul tocat fin. Pasta obținută se pune într-un castron, se acoperă și se păstrează la frigider.

226. FRIPTURĂ DE LINTE

INGREDIENTE

1 cană linte roșie, 4 cepe, 2 linguri pastă de tomate, 6-7 căței de usturoi, 2 ouă, 2 linguri făină integrală, 2 linguri fulgi de ovăz, 3-4 linguri ulei, 1 lingură vegeta, cimbru.

MOD DE PREPARARE

Lintea se alege, se spală și se pune la fiert. După ce dă în câteva clocote, apa se aruncă și se înlocuiește cu alta fierbinte. Lintea fierbe în aproximativ 30 de minute. Se scurge și se mixează. Între timp, ceapa se toacă mărunt și se înăbușă la foc mic cu apă și ulei. Într-un bol mare, se amestecă lintea pastă, ceapa înăbușită, usturoiul pisat și se condimentează cu vegeta, cimbru și pastă de tomate. Se omogenizează bine cu ouăle. Compoziția obținută se pune într-un vas de Jena, uns și tapetat cu pesmet, se dă la cuptorul încălzit, aproximativ 45-50 de minute. Se scoate tava din cuptor și se taie friptura în forme dreptunghiulare, care se servesc cu diferite garnituri de legume sau salate.

227. DROB DE CIUPERCI

INGREDIENTE

2 cutii ciuperci a câte 400 g, 1 cană orez fiert, 2 legături ceapă verde, 1 legătură usturoi verde, 2 legături mărar, 4-5 ouă, 50 g unt, sare.

MOD DE PREPARARE

Se înăbușă în unt (sau ulei) ciupercile tăiate mărunt. După ce se răcește, compoziția se amestecă cu orezul, gălbenușurile și apoi cu albușurile bătute spumă. Se adaugă sare, apoi ceapa, usturoiul și mărarul tocate mărunt. Se așază într-o tavă de cozonac, din teflon, în care a fost pusă hârtie pentru copt. Se dă la cuptor 35-40 de minute.

228. DROB DE SOIA BOABE

INGREDIENTE

2 căni soia fiartă, 4 linguri griș, 2 legături ceapă verde (sau 3 cepe înăbușite), 1 legătură usturoi verde (sau 4-5 căței de usturoi uscat), 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, 3 ouă, 1 lingură vegeta, 1 linguriță cimbru.

MOD DE PREPARARE

Soia se dă prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie și se amestecă cu gălbenușurile și apoi cu albușurile spumă. Restul ingredientelor se curăță, se spală și se toacă fin pentru a fi amestecate în compoziție. Se pregătește o formă de Jena unsă și tapetată cu pesmet, unde se pune compoziția și se dă la cuptor timp de 40-45 de minute.

229. DROB DE MORCOVI

INGREDIENTE

1 kg morcovi, 1 cană orez fiert, 1 cană pesmet, 3 cepe, 4-5 linguri ulei, 5-6 căței de usturoi, 1 linguriță cimbru, 2 ouă, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Morcovii se curăță, se spală, se dau prin răzătoare, apoi se amestecă cu pesmetul și orezul fiert. Ceapa se înăbușă cu apă și ulei, usturoiul se dă prin răzătoarea mică. Gălbenușurile se încorporează cu ingredientele de mai sus, iar cu albușurile se garnisește pe deasupra. Drobul se coace într-o tavă sau un vas de Jena, 40-45 de minute, la foc potrivit.

230. DROB DE VINETE

INGREDIENTE

1,5 kg vinete, 5 linguri griș, 4 cepe mari, 1 căpățână usturoi, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, sare, 1 lingură vegeta, 4 ouă, condimente, 3-4 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se curăță de coajă (în zebră), se taie cubulețe și se pun în apa clocotită cu sare până se înmoaie, apoi se scurg de zeamă. Separat se taie ceapa mărunt și se înăbușă bine cu apă, ulei și vegeta. Usturoiul se taie feliuțe subțiri, mărarul și pătrunjelul se toacă mărunt și se amestecă cu toate ingredientele, inclusiv cu ouăle care se bat, separând albușul de gălbenuș. Drobul se poate pune în tăvi de diferite forme, în care s-a așezat o hârtie pentru copt. Se dă la cuptor, la foc potrivit, 40-45 de minute. Drobul este gata atunci când se rumenește frumos.

231. DROB DE SOIA GRANULE

INGREDIENTE

200 g soia granule, 4 cepe, 1 chiflă graham, 2 legături mărar, 1 căpățână usturoi, 1 legătură pătrunjel, 3 ouă, 1 lingură vegeta, 3-4 linguri ulei, condimente.

MOD DE PREPARARE

Soia granule se fierbe cu vegeta și condimente aproximativ 20 de minute, după care se pune la scurs. Ceapa se toacă mărunt

și se înăbușă cu apă și ulei. Chifla de graham se înmoaie în apa scursă de la soia, se stoarce bine și se încorporează în restul ingredientelor. Se obține o compoziție omogenă, care se așază într-o tavă, în prealabil unsă și tapetată cu pesmet (sau în care se pune hârtie pentru copt). Se dă tava la cuptor, la foc potrivit, 35-40 de minute. Se servește tăiat felii, ca orice drob.

232. PASTĂ DE CARTOFI CU MĂSLINE

INGREDIENTE

500 g cartofi fierți în coajă, 200 g măsline fără sâmburi, 3-4 linguri ulei, 1 lingură suc de lămâie, 1 ceapă.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se fierb, se curăță și se dau prin răzătoarea mare. Măslinele se toacă mărunt cu cuțitul, se amestecă cu cartofii, se adaugă ulei și suc de lămâie, apoi ceapa tocată mărunt.

233. CHIFTELE DE CARTOFI

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 1 căpățână usturoi, 1 linguri făină, 1 lingură boia de ardei dulce, 2 ouă, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, 100 g cașcaval, 1 lingură vegeta, condimente pentru chiftele, ulei pentru prăjit.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se fierb în coajă 10-15 minute, se curăță, se dau pe răzătoarea mare. Usturoiul se pisează, verdeața se toacă mărunt, cașcavalul se rade pe răzătoarea mare și se încorporează într-un castron toate ingredientele, amestecându-se bine. Se ia cu o lingură din compoziție și se pune în ulei încins. Se obțin chifteluțe ovale, care se prăjesc pe ambele părți. Se servesc cu diferite garnituri și salate de crudități.

234. CHIFTELUȚE DE SOIA

INGREDIENTE

2 căni soia fiartă, 1 cană pesmet, 1 căpățână usturoi, 1 lingură boia de ardei dulce, 1 linguriță cimbru, 1 lingură vegeta, 2 ouă, 1 legătură pătrunjel, condimente, maghiran, oregano.

MOD DE PREPARARE

Soia fiartă se dă prin mașina de tocat, usturoiul se pisează și se amestecă cu restul ingredientelor într-un castron. În tava de aragaz se pune o hârtie pentru copt, se unge cu ulei și se așază chiftelușele. Se dă la cuptor, la foc potrivit, întorcându-se de pe o parte pe alta. Chiftelușele se pot așeza pe un platou alături de legume de sezon.

235. CHIFTELUȚE DE DOVLECEI

INGREDIENTE

3 dovlecei mijlocii, 50 g telemea, 1 ou, 2 linguri tărâțe de grâu, 1 căpățână usturoi, 1 lingură boia de ardei dulce, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, ulei.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se fierb și se scurg bine, apoi se dau prin mașina de tocat, se amestecă cu oul, tărâțele, usturoiul pisat, verdeața tocată mărunt, boiaua de ardei și brânza telemea dată prin răzătoarea mare. Compoziția trebuie să fie legată bine. Chiftelușele se pun cu lingura într-o tigaie cu ulei fierbinte și se prăjesc pe o parte și pe alta. Se servesc cu diferite garnituri și salate.

236. DROB DE NUCI

INGREDIENTE

300 g nuci măcinate, 150 g fulgi de ovăz, 150 g fulgi de porumb, 2 cepe, 2 ardei grași, 200 g brânză de vaci, 1 țelină, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, 1 căpățână usturoi, 4 ouă, 1 lingură vegeta, 3 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Ceapa, ardeiul, țelina se taie mărunt și se înăbușă cu puțină apă, ulei și vegeta. Când s-a răcit bine zarzavatul, se pun gălbenușurile, nuca, fulgii, brânza, usturoiul pisat, verdeața tocată fin. Apoi se adaugă albușurile bătute spumă, amestecând ușor. Copoziția se dă la cuptor într-un vas de Jena (ori din teflon sau în tava de la aragaz), în prealabil uns cu ulei și tapetat cu pesmet, timp de 40-45 de minute. După ce s-a răcit, se taie în bucăți pătrate și se servește cu piure sau cartofi natur și salate de sezon.

237. BUDINCĂ DE CIUPERCI CU ALUAT

INGREDIENTE

Pentru aluat: 1 pachet de margarină vegetală Unirea, 100 g smântână degresată, 1 ou, 1 praf de copt, 350 g făină, 1 praf de sare.

Pentru compoziție: 150 g cașcaval ras, 500 g ciuperci proaspete sau 3 cutiuțe ciuperci din conservă, 150 g smântână degresată, 3 ouă, 1 linguriță vegeta, 2 linguri pesmet, condimente: oregano, 1 legătură pătrunjel verde.

MOD DE PREPARARE

Din ingredientele pentru aluat se obține o cocă de consistență potrivită, care se pune la frigider 2-3 ore pentru a fi mai fragedă. Între timp, se face umplutura. Ciupercile crude se opăresc cu apă și sare, se scurg de zeamă și se mărunțesc. Cașcavalul se dă prin răzătoarea mare. Ouăle se bat bine și se încorporează cu restul ingredientelor, iar la sfârșit se pune pătrunjel tocat fin. Din aluat se întind două foi egale. În tava de la aragaz se așază o hârtie pentru copt, iar apoi o foaie din aluat. Pe urmă se toarnă umplutura, se întinde uniform pe toată suprafața, iar deasupra se pune iar o altă foaie de aluat. Se dă la cuptor aproximativ 40 de minute.

INGREDIENTE

Pentru aluat: 200 g brânză dulce dietetică, 100 g margarină, 1 praf de copt, făină cât cuprinde, 1 praf sare, 2 linguri zeamă de lămâie.

Pentru compoziție: 4-5 vinete, de preferință bine coapte și mai subțiri, 2 cepe, 3 ouă, 2 linguri pesmet, 1 lingură vegeta, condimente (opțional), 2 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. Vinetele se curăță de coajă, se taie cubulețe, se pun peste ceapă și se lasă să se înmoaie la foc mic cu restul ingredientelor. Din ingredientele pentru aluat se obține o cocă care se întinde ușor și se pune într-o tavă sau într-un vas de Jena. Peste acest aluat se adaugă compoziția care se întinde uniform pe toată suprafața. Se dă la cuptor, la foc potrivit, circa 40-45 minute.

239. BUDINCĂ DE BROCCOLI

INGREDIENTE

1 kg brocoli, 4 ouă, 200 g brânză dulce dietetică, 150 g smântână dietetică, 2-3 linguri pesmet, sare, 1 legătură pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Broccolii se desfac în buchețele mici și se spală bine sub jet de apă. Se opăresc cu apă și sare și se lasă la scurs. Într-un vas de Jena uns și tapetat cu pesmet se așază brocolii, peste care se toarnă celelalte ingrediente amestecate bine. Se uniformizează compoziția și se dă la cuptor aproximativ 30-35 minute.

240. BUDINCĂ DE VARZĂ

INGREDIENTE

1 kg varză albă, 150 g brânză dulce dietetică, 200 g iaurt, 3 ouă, 3-4 linguri făină, 150 g cașcaval, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Varza se curăță, se spală și se pune la fiert 10 minute. Se scurge, se răcește, se taie feliuțe subțiri și se amestecă cu restul ingredientelor de mai sus: cașcavalul dat pe răzătoarea mare, mărarul tocat fin, ouăle bătute bine, brânza, iaurtul și sare după gust. Într-un vas de Jena, care în prealabil a fost uns și tapetat cu pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor, la foc potrivit, 40-45 de minute.

241. RULOURI DE DOVLECEI CU BRÂNZĂ TOFU

INGREDIENTE

2 dovlecei, 2 ouă, 2-3 linguri făină, 250 g brânză tofu, ulei pentru prăjit, scobitori.

MOD DE PREPARARE

Dovleceii se curăță de coajă, se taie felii subțiri pe lungime, se presară cu sare și se lasă deoparte să se înmoaie. Între timp, brânza tofu se taie felii de 2-3 cm lungime și 1 cm grosime. Separat, ouăle se bat cu puțină sare și condimente. Pe fiecare felie de dovlecel, se pune o bucățică de brânză, se rulează și se prinde cu o scobitoare. Apoi, fiecare rulou se dă prin făină și ou bătut și se prăjesc în ulei. Se procedează astfel până sunt gata toate rulourile. După ce s-au răcit, se scot scobitorile, iar rulourile se servesc cu mujdei sau orice altă salată de crudități.

242. VINETE CU ALUAT DE CARTOFI

INGREDIENTE

Pentru aluat: 1 kg cartofi, 100 g făină, 1 ou, 100 g unt, sare.

Pentru umplutură: 3 vinete potrivite, 4 roșii, 150 g cașcaval, 2 ouă, 150 g smântână dietetică (sau iaurt), 1 linguriță vegeta, condimente (busuioc, maghiran, cimbru, 1 legătură pătrunjel).

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță, se spală și se pun la fiert în apă cu sare. După ce au fiert, se pasează cu dispozitivul pentru piure, se amestecă cu untul, oul și se adaugă treptat făina. Se frământă aluatul până ce se omogenizează și se întinde într-un vas de Jena, uns și tapetat cu pesmet. Apoi se pune un strat de vinete tăiate felii subțiri și altul de roșii, se presară condimente și se rade cașcaval. Ouăle se bat cu smântâna, vegeta și se toarnă deasupra, după care se întinde uniform compoziția și se dă la cuptor pentru 40 de minute. Este gata când este frumos rumenită pe deasupra.

243. PIURE DE PRAZ ȘI CARTOFI

INGREDIENTE

1 kg praz, 500 g cartofi, 150 g smântână, nucșoară, sare.

MOD DE PREPARARE

Prazul se curăță, îndepărtându-se o mare parte din verdeață, apoi se spală bine. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Se pun la fiert în apă cât să-i acopere și se adaugă un praf de sare. După ce au fiert, se scurg și se zdrobesc cu dispozitivul pentru piure sau se dau prin robotul de bucătărie. La sfârșit, se adaugă smântâna și se condimentează cu nucșoară după gust.

244. CHIFTELUȚE DE LINTE CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE

250 g linte, 1 ceapă, 1 morcov, 2 ouă, 2 linguri fulgi de ovăz, 2-3 căței de usturoi, 1 legătură pătrunjel, 1 foaie dafin, 150 g brânză, 2 linguri făină, ulei pentru prăjit.

MOD DE PREPARARE

Lintea se alege, se spală bine și se pune la fiert în apă cu foaia de dafin. Când este gata, se scurge și se lasă să se răcească.

Ceapa se toacă mărunt, morcovul se dă prin răzătoarea mare, după ce în prealabil au fost curățate și spălate. Se înăbușă bine într-o lingură de ulei. Verdeața se spală și se taie mărunt, se amestecă cu ceapa și morcovul. Se adaugă ouăle, fulgii de ovăz, făina, toate acestea încorporându-se cu lintea. Totul se frământă până se obține un aluat și se condimentează cu usturoi bine mărunțit. Brânza se taie cubulețe, iar din aluat se formează mici găluște în mijlocul cărora se pune câte un cubuleț de brânză. Chifteluțele se rumenesc bine pe ambele părți.

245. CHIFTELUȚE DE MAZĂRE USCATĂ

INGREDIENTE

200 g mazăre uscată, 1-2 cepe, 4-5 cățel de usturoi, 2 linguri făină de mălai, 2 ouă, oregano, cimbru, 1 lingură boia de ardei dulce, ulei, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Mazărea se alege, se spală în multe ape și se pune la înmuiat de seara până dimineața. Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu puțin apă. Mazărea, după ce a fost clătită, se pune la fiert. După ce a fiert, se scurge și se trece prin robot sau mașina de tocat. Usturoiul se pisează și se adaugă în compoziție cu restul ingredientelor de mai sus. Se formează chiftelușe care se coc în tava de la aragaz, în care s-a așezat o hârtie pentru copt, unsă cu ulei. Se coc pe ambele părți la foc potrivit și se pot servi cu sos de roșii proaspete sau cu ardei.

246. MÂNCARE DE NĂUT

INGREDIENTE

250 g năut, 800 g roșii coapte bine, 2 ardei, 2 cepe, 3 cățel de usturoi, 1 vânătă potrivită, 1 linguriță cimbru, 3-4 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Năutul se pune la înmuiat de seara până dimineața. Se scurge de apa în care a stat la înmuiat, se clătește și se pune la fiert cu apă cu sare. Între timp, roșiile se spală și se opăresc cu apă fierbinte, apoi se toacă cubulețe mari. Restul de legume se spală, de asemenea, și se taie cubulețe. Ceapa se curăță și se toacă mărunt, iar usturoiul se curăță și se pisează. După ce năutul a fiert bine, se așază într-un vas de Jena, în straturi cu legumele, și fiecare strat se condimentează cu usturoi și cimbru. Deasupra se stropește cu ulei și se pune vasul la cuptor, la foc potrivit, 35-40 de minute.

247. COȘULEȚE CU LINTE

INGREDIENTE

1 pachet aluat foi de plăcintă, 200 g linte roșie, 250 g brânză tofu, 2 linguri sos de soia, 2 gălbenușuri, 5 linguri lapte, 30 g semințe de susan, 1 lingură vegeta, coriandru, cimbru, pătrunjel verde, 1 fir de praz tăiat rondele.

MOD DE PREPARARE

Lintea se alege, se spală și se pune la fiert împreună cu cimbrul, la foc moderat, aproximativ 15 minute. Apoi, lintea se scurge și se clătește. Brânza tofu se taie cubulețe și se amestecă cu lintea. Pe urmă, se adaugă sosul de soia, vegeta, coriandrul, prazul și pătrunjelul tocat fin. Se încălzește cuptorul. Foile de plăcintă se pun pe o suprafață netedă, tapetată cu făină, se întind subțire, tăindu-se pătrățele de 10 cm, iar marginile se umezesc cu puțină apă. Pe fiecare pătrățel se pune amestecul de linte și tofu și se împăturește, formându-se triunghiuri. Marginile se fixează bine. Coșulețele se pun într-o tavă în care a fost așezată o hârtie pentru copt. Gălbenușurile se amestecă cu laptele și se unge fiecare coșuleț. Se presară apoi susan pe toată suprafața coșulețelor și se lasă aproximativ 15-20 de minute în cuptor.

248. PLĂCINTĂ CU FASOLE ȘI PORUMB

INGREDIENTE

Pentru foi, vezi rețeta 157. Se poate folosi și 1 pachet de foi de plăcintă. Pentru umplutură: 1 cutie boabe de porumb (300 g), 300 g cârnați vegetarieni, 1 ceapă, 2-3 căței de usturoi, 2-3 fire praz tăiate rondele subțiri, 150 g brânză dulce, 350 g fasole albă, 2 linguri ulei, 1 ou.

MOD DE PREPARARE

Fasolea se alege, se spală și se pune la înmuiat de seara până dimineața. Se scurge de apă, se clătește și se pune la fiert în apă cu sare. După ce dă în câteva clocote, se aruncă apa, se înlocuiește cu alta și se lasă la fiert. Cârnații vegetali se opăresc și se înlătură membrana necomestibilă, apoi se taie rondele. Prazul se curăță și se taie rondele, porumbul se clătește și se scurge bine. Ceapa tăiată mărunt, usturoiul pisat și prazul se înăbușă bine cu puțină apă și ulei într-o tigaie. Se adaugă porumbul, fasolea fiartă și scursă, cârnații și se înăbușă puțin. Când compoziția s-a răcorit, se adaugă brânza și oul. Într-o tavă în care s-a pus o hârtie pentru copt, se întinde o foaie de aluat, peste care se pune umplutura, uniformizându-se pe toată suprafața, iar deasupra se pune cea de-a doua foaie. Plăcinta se dă la cuptor, în prealabil încălzit, aproximativ 45 de minute.

249. MÂNCARE DE MEI CU FASOLE

INGREDIENTE

250 g mei, 250 g fasole albă, 2 cepe, 3-4 roșii, 1 lingură ulei, 1 lingură vegeta, 100 g brânză telemea tare și nesărată, 2 linguri fulgi de ovăz.

MOD DE PREPARARE

Fasolea se fierbe cu apă și sare. Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă, vegeta și ulei, apoi se adaugă și meiul și se mai fierb împreună 10 minute. Roșiile se opăresc, li se îndepărtează

pielița și se taie cuburi. Pătrunjelul se taie fin și se încorporează cu restul ingredientelor, respectiv fasolea fiartă și scursă. Se unge un vas de Jena și se toarnă compoziția în el, apoi se garnisește cu brânză dată prin răzătoarea mare, pătrunjel și un praf de pesmet. Se dă la cuptor, în prealabil încins, și se coace 30 de minute.

250. TOCĂNIȚĂ DE MAZĂRE USCATĂ

INGREDIENTE

300 g mazăre verde, 2 cepe potrivite, 3-4 cartofi, 2 morcovi, 1 țelină mică, maghiran, 1 legătură pătrunjel, 2-3 linguri ulei măsline, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Mazărea se alege, se spală bine și se lasă la înmuiat 12 ore în apă. Ceapa, morcovul și țelina se curăță și se taie mărunt, apoi se înăbușă cu apă și vegeta. Mazărea se pune la fiert cam o oră, peste care se adaugă și legumele înăbușite. Între timp, se curăță și cartofii, se taie cubulețe și se amestecă cu ingredientele din cratiță, care fierb. Se adaugă uleiul și maghiranul și se lasă la fiert, la foc mic, până când cartofii devin noi. Tocănița de mazăre se ornează cu pătrunjel verde, fin, înainte de a fi servită.

251. FASOLE MEXICANĂ CU OREZ

INGREDIENTE

2 căni fasole fiartă, 1 legătură ceapă verde, 1 cană orez (cu bobul lung) fiert, 200 g parizer vegetal, 1 avocado, 1-2 linguri suc de lămâie, 200 g iaurt slab, sare, 2-3 linguri ulei, 1 ou (opțional).

MOD DE PREPARARE

Ceapa se curăță și se taie rondele subțiri. Parizerul se taie cubulețe. Pulpa fructului de avocado împreună cu iaurtul și cu

sucul de lămâie se mixează până se formează un sos. Sosul se condimentează cu sare și o parte din pătrunjelul verde tocat foarte fin. Într-un bol mai mare se pune orezul, fasolea, ceapa și parizerul și se amestecă cu sosul și uleiul. Deasupra se ornează cu rondele de ou fiert și pătrunjel verde.

252. ICRE FALSE

INGREDIENTE

200 g griș, 150 g maioneză, 1 lingură pastă de tomate pentru culoare, 1-2 cepe, 2-3 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Într-o crăticioară, se pune grișul la fiert în apă rece cu sare (apă 800 ml) și se amestecă continuu până când se îngroașă. Se dă la o parte de pe foc și se lasă să se răcească bine. Într-un castron, grișul răcit se amestecă cu maioneza, pasta de tomate și ceapa tocată fin. Se potrivește de gust cu sare și suc de lămâie. Icrele se servesc întinse pe pâine. (Se poate folosi maioneză din cartofi sau pufuleți)

253. PASTĂ DE ȚELINĂ CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE

200 g brânză dulce, 1 țelină potrivită, 3 linguri smântână, 2 linguri ulei de măsline, 1 ceapă roșie, sare.

MOD DE PREPARARE

Brânza se freacă bine cu smântâna și uleiul. Țelina se curăță și se dă prin răzătoarea mică, apoi se scurge de zeamă. Imediat se omogenizează cu pasta de brânză, ca să nu se înnegrească. Se condimentează cu ceapă tocată fin și cu sare. Se servește întinsă pe pâine, cu salată verde.

254. DROB DE ZARZAVAT

INGREDIENTE

500 g cartofi, 3 morcovi, 1 țelină, 1 păstârnac, 1 varză mică, 3-4 buchețele conopidă, 3 felii de pâine graham, 10 linguri nucă, 4 ouă, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură ceapă verde, 1 legătură usturoi verde, cimbru, 1 lingură vegeta.

MOD DE PREPARARE

Rădăcinoasele se pun la fiert în apă cu sare, după 10 minute se adaugă cartofii curățați de coajă, varza și conopida. După ce au fiert, se scurg (zeama se poate folosi la o supă cu tăiței de casă sau găluște), se lasă la răcit și se toacă la fel ca pentru salată „a la russe". Pâinea graham se înmoaie în apă sau lapte și se stoarce. Verdeața, ceapa și usturoiul se toacă mărunt. Ouăle se separă și se bat spumă, apoi se încorporează în compoziție. Se condimentează cu vegeta și cimbru. Compoziția se pune într-un vas de Jena sau într-o tavă în care s-a pus o hârtie pentru copt, se dă la cuptor 40 de minute, la foc potrivit, până se rumenește pe deasupra.

255. PERIȘOARE DIN SOIA GRANULE

INGREDIENTE

200 g soia granule (2 pungi), 3-4 cepe, 6 linguri orez, 4 ouă, 2 linguri pesmet, 2 linguri făină, 1 lingură vegeta, condimente pentru carne tocată, 4-5 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. Se adaugă orezul și o cană de apă. Se fierb împreună 4-5 minute, apoi se oprește focul, se pune soia și se încorporează bine cu vegeta, condimente, ouăle bătute bine, pesmet și, la sfârșit, făina. Perișoarele se modelează ușor având la îndemână o farfurie cu apă în care se înmoaie mâna. Se pot folosi la ciorbă sau cu sos.

256. LASAGNA CU SPANAC

INGREDIENTE

1 pachet paste lasagna, 1 pachet spanac congelat, 500 g brânză dulce, 200 g sos de roșii (sau suc de roșii), 2-3 căței usturoi, 1 lingură vegeta, 150 g cașcaval (de preferință mozzarela), 2 cepe mici, condimente.

MOD DE PREPARARE

Un pachet de paste late și foarte lungi se fierb, se clătesc cu apă rece (vezi ambalaj). Într-un vas de Jena uns cu ulei se așază, în straturi, un rând de paste, apoi ceapă toacă mărunt, usturoi mărunțit, spanac cu brânză, câteva fâșiuțe de cașcaval, sos de roșii, paste... etc. Se procedează așa până se termină compoziția. După ce vasul s-a umplut, se toarnă deasupra sosul de roșii rămas și se dă la cuptor, până scade zeama și se rumenește pe deasupra. Se servește caldă.

257. PASTE CHINEZEȘTI

INGREDIENTE

250 paste făinoase în formă de spirală, 1 morcov, 1/2 țelină, 1 ceapă, 200 g ciuperci, 1 ardei gras roșu, 1 lingură vegeta, condimente, 2-3 linguri ulei de măsline.

MOD DE PREPARARE

Pastele se fierb cu apă și sare și se clătesc cu apă rece. Separat, legumele tăiate cubulețe se înăbușă cu ciupercile. Nu trebuie ca zarzavatul să fie foarte pătruns, poate fi doar înmuiat puțin. Se sărează cu vegeta și se condimentează. Apoi se amestecă cu pastele. Se servesc calde, cu salată.

258. MACAROANE CU LINTE

INGREDIENTE

300 g macaroane late, 100 g linte roșie, 200 ml supă de legume, 1 ceapă, 2 căței de usturoi, 100 g soia granule, 3-4 roșii, 100 g porumb din conservă, sare, oregano, 3 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Lintea roșie se fierbe în supa de legume aproximativ 7 minute. Ceapa și usturoiul se mărunțesc și se înăbușă cu apă și ulei, se adaugă soia granule și se înmoaie bine. Se încorporează cu lintea și se condimentează cu vegeta și oregano. Roșiile se decojesc, se taie cubulețe, porumbul se clătește și se adaugă în mâncarea de linte. Se fierb înăbușit 15 minute. Macaroanele late se fierb, se clătesc și se servesc cu sosul de linte și soia granule. Se așază într-un castron pe margini macaroanele, iar în mijloc sosul și se ornează cu verdeață. Se servesc calde.

259. SPAGHETE CU SOS ȘI CIUPERCI

INGREDIENTE

500 g spaghete, 4 cepe, 2-3 căței de usturoi, 2 ardei grași roșii, 500 g suc de roșii, 1 linguriță vegeta, 2 cutii ciuperci (300 g), cimbru, 2-3 linguri ulei de măsline, 1 linguriță miere.

MOD DE PREPARARE

Pastele se fierb conform indicațiilor de pe ambalaj, apoi se clătesc cu apă rece. Ceapa se taie mărunt, usturoiul se toacă, ardeiul se taie cubulețe mici și se înăbușă cu apă și ulei. Se adaugă ciupercile clătite cu apă, vegeta și se fierb înăbușit, la foc mic. Când sunt pătrunse bine, se pune sucul de roșii și se mai dă în câteva clocote. Se condimentează cu cimbru și miere. Pe un platou se așază spaghetele, iar deasupra se toarnă sosul. Se ornează cu frunzulițe de coriandru. Se servesc calde.

260. GĂLUȘTE CU SOIA GRANULE ȘI GULII

INGREDIENTE

2 chifle graham uscate, 500 ml lapte, 100 g soia granule, 1 linguriță unt, 1 ceapă, 2 ouă, 1 legătură pătrunjel, 2 gulii mijlocii, 1 linguriță făină, 2 căței de usturoi, 1 lingură vegeta, condimente, 2 linguri ulei măsline.

MOD DE PREPARARE

Grahamul se taie cuburi și se stropește cu jumătate din lapte. Soia granule se înmoaie bine. Untul se pune într-o tigaie în care se înăbușă ceapa tocată fin. Pâinea se stoarce și se amestecă cu ceapa, ouăle, soia și pătrunjelul tocat fin. Se condimentează cu vegeta și condimente. Din aluat se formează găluște rotunde, care se fierb 15-20 minute în apă sărată. Guliile se curăță, se spală și se taie rondele subțiri, apoi se înăbușă în ulei pe ambele părți, iar jumătatea de lapte rămasă se bate cu făina și se fierbe amestecând continuu. Se sărează și se condimentează cu 2 de căței de usturoi mărunțiți. Pe un platou, se așază feliuțe de gulii peste care se toarnă sosul alb. Deasupra se pun găluștele rotunde și se ornează cu frunze de pătrunjel verde.

261. GĂLUȘTE CU BRÂNZĂ DE VACI

INGREDIENTE

100 g griș, 5 linguri pesmet, 3 ouă, 2 pachete brânză de vaci (400 g), 1 legătură usturoi, nucșoară, 1/2 pliculeț praf de copt, 100 g unt, sare, 1 lingură suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Untul se freacă bine cu gălbenușurile până devine o pastă spumoasă. Se adaugă brânza de vaci, grișul, pesmetul și praful de copt, stins cu o lingură de suc de lămâie. Se condimentează cu nucșoară și sare și se frământă bine. Albușurile se bat spumă și se încorporează treptat. Frunzele de usturoi crude se înăbușă puțin și se pun în aluatul cu brânză. Se formează găluște rotunde,

care se fierb în apă cu sare, aproximativ 15 minute. Se scot cu spumiera și se așază cu grijă pe un platou. Sunt delicioase și se servesc cu garnitură de cartofi natur.

262. SOS DE ROȘII CU GĂLUȘTE DE SPANAC

INGREDIENTE

Pentru sos: 1 kg roșii bine coapte, 2-3 căței de usturoi, 1 lingură vegeta, 2-3 linguri ulei de măsline, nucșoară, busuioc. Pentru găluște: 400 g frunze de spanac, 2-3 cartofi frumoși, 1 ceapă, 2 linguri semințe susan, 2 ouă, 50 g cașcaval ras, 2 linguri pesmet, sare.

MOD DE PREPARARE

În uleiul de măsline se înăbușă roșiile decojite și tăiate cubulețe. Spre sfârșit, se adaugă usturoiul tăiat rondele. Se condimentează cu vegeta, nucșoară și busuioc.

Pentru găluște, spanacul se fierbe și se toacă mare, ceapa se toacă fin și se înăbușă cu semințele de susan. Cartofii se rad, se scurg și se amestecă cu restul ingredientelor. Din aluat, se formează găluște rotunde și se fierb 15-20 de minute în apă cu sare. Găluștele de spanac se scurg și se servesc cu sosul de roșii.

263. SOS DE TOMATE CU GĂLUȘTE DE CAȘCAVAL

INGREDIENTE

Pentru sos: 400 ml suc de roșii, 1 ceapă mare, 1 linguriță vegeta, 1 lingură făină de grâu, 1 linguriță miere, condimente (maghiran, rozmarin cimbru), 2-3 linguri ulei de măsline. Pentru găluște: 3 chifle graham uscate, 200 g cașcaval, 1 ceapă, 2 ouă, 3 linguri făină, 250 g lapte, sare, 1 legătură pătrunjel, 1 ardei gras roșu.

MOD DE PREPARARE

Sosul: Ceapa se toacă fin și se înăbușă cu vegeta, ulei și apă. După aceea, se adaugă făina de grâu, sucul de roșii și se adaugă

condimente și miere. Găluștele: chiflele uscate bine se taie cubulețe mici (se fac crutoane), cașcavalul se dă prin răzătoarea mare. Ceapa se tocă fin, pătrunjelul, de asemenea. Laptele și ouăle se bat cu un praf de sare, se adaugă crutoanele de pâine uscată și se lasă să se odihnească 15 minute, apoi se adaugă cașcavalul, ceapa, pătrunjelul, făina și ardeiul tăiat cubulețe mici. Aluatul astfel obținut se frământă bine. Se acoperă cu un șervet de bucătărie și se lasă să se odihnească 45 de minute. La sfârșit, se pune la fiert apă cu sare, se formează găluște rotunde, de mărimea unui măr, și se fierb 15 minute. Se scot cu spumiera pe un platou. Înainte de servire, se pun în farfurii peste sos. Se servesc calde.

264. SOS CAJU CU GĂLUȘTE DE CARTOFI

INGREDIENTE

Pentru sos: 150 alune caju, 250 suc de roșii, 150 ml apă, 1 lingură praf de usturoi (sau 2-3 cățel de usturoi), 1 lingură suc de lămâie, 1 lingură vegeta, 1 linguriță miere. Pentru găluște: 1 kg cartofi, 6 linguri griș, 2 ouă, 250 g lapte, 3 linguri făină, crutoane din 1 chiflă uscată, 1 lingură unt, 1 legătură pătrunjel, sare.

MOD DE PREPARARE

Sosul: toate ingredientele (cu excepția pătrunjelului) menționate mai sus se mixează până ce se omogenizează. Apoi se fierb 10 minute.

Găluște: cartofii se curăță și se rad într-un vas cu apă pentru a nu-și schimba culoarea. Laptele se fierbe cu grișul și se amestecă cu cartofii scurși bine. Compoziția se frământă cu ouă, făină, pătrunjel tocat fin și sare. Cubulețele de pâine se înăbușă bine într-o tigaie cu unt topit, până ce devin arămiu. Din compoziția obținută se fac găluște rotunde, de mărimea unui măr. În fiecare găluscă se face cu degetul o adâncitură în mijloc și se umple cu câteva cubulețe de pâine, apoi se închide. În apă clocotită și

sare, se fierb la foc mic 15 minute. Se scot pe un platou și se servesc calde cu sos de caju ornat cu pătrunjel.

265. GĂLUȘTE CU PARIZER VEGETAL

INGREDIENTE

300 g cartofi, 200 g parizer, 2 ouă, 200 g griș, sare, condimente.

MOD DE PREPARARE

Parizerul se taie cubulețe, cartofii se fierb în coajă, se curăță calzi și se zdrobesc. Se pune parizerul peste cartofi, se adaugă ouăle bătute bine, grișul, după care se adaugă sare și condimente. Aluatul se lasă să se odihnească o oră. Se formează găluște rotunde care se fierb în apă cu sare, la foc mic, 15-20 de minute. Se servesc cu diferite salate asortate.

266. SOS ALB CU GĂLUȘTE DE CIUPERCI

INGREDIENTE

Pentru sos: 1 lingură unt, 200 ml lapte dulce, 2 linguri smântână, 1 lingură făină, 1 lingură suc de lămâie, 1 legătură mărar, sare.

Pentru găluște: 300 g crutoane de pâine uscată, 300 g ciuperci din conservă, 250 g lapte, 1 ceapă, 2 ouă, 2 linguri făină, 1 legătură frunze de usturoi verde, 1 lingură unt, 1 linguriță vegeta, maghiran, cimbru.

MOD DE PREPARARE

Ciupercile se mărunțesc, ceapa se toacă fin și se înăbușă într-o cratiță, cu untul și vegeta, la foc mic. Când sunt aproape gata, se adaugă și usturoiul tăiat rondele. Se mai țin 3 minute, amestecându-se continuu. Între timp, crutoanele de pâine uscată se lasă împreună cu laptele 15 minute. Se încorporează cu ciupercile, ouăle, făina și se condimentează. Din acest aluat se formează găluște rotunde, care se fierb în apă clocotită și sărată,

15 minute, la foc mic. Se scot pe un platou, se servesc cu sosul alb și salată verde. Se ornează cu mărar înainte de servire.

267. SOS PICANT CU GĂLUȘTE TOFU

INGREDIENTE

Pentru sos: 100 ml ulei, 2 linguri suc de lămâie, 1 linguriță muștar, 1 castravete murat, 1 ceapă mică, sare, 1 gălbenuș.

Pentru găluște: 500 g cartofi, 150 g făină, 350 g brânză tofu, 100 g unt, 100 g pesmet, 1 legătură frunze de pătrunjel, sare, 1 ou.

MOD DE PREPARARE

Sosul: Se amestecă la început muștarul și gălbenușul. Se face o maioneză, adăugând ulei puțin câte puțin, iar când este gata, se adaugă castravetele și ceapa tocate mărunt și se sărează.

Găluște: Cartofii se fierb în coajă. Se curăță și se zdrobesc, adăugând făină, oul și 2 linguri de unt. Se amestecă bine și se lasă să se odihnească 30 de minute. Brânza tofu se taie cubulețe mici și se înăbușă într-o lingură de unt și verdeață tocată fin, timp de 5 minute. Se amestecă cartofii cu brânza și se fac găluște rotunde, care se fierb 15 minute la foc mic, în apă cu sare. Pesmetul se rumenește în restul de unt până devine auriu. Găluștele se scot și se dau prin pesmet. Se servesc calde cu sosul picant și salată, ornat cu pătrunjel.

SALATE

268. SALATĂ ORIENTALĂ DE VARĂ

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 2 morcovi, 1 țelină, 1 ceapă mare, 3 castraveți cruzi, 1 roșie, 100 g măsline, 1 legătură pătrunjel, 2 linguri ulei, sare, suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se taie cubulețe, morcovii rondele subțiri și se fierb împreună, cu apă și sare. După ce au fiert, se scurg de zeamă și se lasă la răcit. Țelina se dă prin răzătoarea mică, ceapa se taie fideluță, castraveții, feliuțe subțiri, roșia, cubulețe, iar pătrunjelul se toacă fin. Peste cartofii răciți, se adaugă ingredientele de mai sus, apoi uleiul, sucul de lămâie, și se decorează cu măsline.

269. SALATĂ DE VINETE

INGREDIENTE

3-4 vinete, 2 cepe, 100 g ulei, sare, 7-8 măsline, verdeață.

MOD DE PREPARARE

În primul rând, vinetele se coc numai la flacără deschisă, se curăță cât sunt calde, se lasă să se scurgă bine și se toacă numai cu un tocător de lemn, pe un suport special pentru legume. Înainte de a le amesteca cu ulei, uleiul se încălzește puțin și se toarnă călduț (uleiul cald face ca salata să devină mai pufoasă și

mai albă). Se adaugă ceapa tocată foarte fin și se potrivește de sare. Se așază pe un platou și se ornează cu măsline și pătrunjel verde. Se servește rece, cu salată de roșii.

270. SALATĂ DE VINETE DIETETICĂ

INGREDIENTE

3 vinete potrivite, 3-4 linguri ulei (de preferat de măsline), 1 ceapă, sare, 1 ardei gogoșar roșu, câteva măsline fără sâmburi pentru ornat.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se coc pe flacăra aragazului, întorcându-se pe toate părțile, până când cedează ușor la apăsare. După ce sunt bine coapte, se îndepărtează cotorul și coaja neagră, înmuind mâna în apă rece. Apoi se pun desfăcute în fâșii într-un vas cu apă rece, unde se lasă cel puțin 10 minute (astfel substanța amară și indigestă din vinete dispare). Se scot și se lasă la scurs într-o strecurătoare și se toacă bine cu tocătorul de lemn sau de plastic, se adaugă uleiul puțin câte puțin. Ceapa se toacă mărunt și se amestecă în salată. Se potrivește de sare, se ornează cu fâșii de ardei și măsline și se pune în frigider.

271. SALATĂ DE VINETE CU MAIONEZĂ

INGREDIENTE

1,5 kg vinete, 2 ouă, 100 ml ulei, 1 ardei gras, 1 roșie, sare, 1 lingură suc de lămâie, pătrunjel.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se coc, se curăță și se lasă la scurs. Se toacă mărunt cu un tocător de lemn. Maioneza se pregătește cu ajutorul mixerului dintr-un gălbenuș fiert și unul crud, adăugând, treptat, ulei și puțin suc de lămâie. Peste vinetele tocate mărunt, se adaugă maioneza, se omogenizează și se potrivește de sare. Se

așază salata într-un castron și se ornează cu feliuțe de ardei, roșii și verdeață. Se dă la frigider.

272. SALATĂ DE VINETE CU DOVLECEI

INGREDIENTE

3-4 vinete potrivite (moi la pipăit și închise la culoare), 2 dovlecei, 100 ml ulei, 1 lingură suc de lămâie, 2-3 căței de usturoi, sare.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se coc pe flacăra de la aragaz, se curăță fierbinți și se pun la scurs. Dovleceii se curăță de coajă, se taie cubulețe mai mari și se pun la fiert în apă cu sare, 10-15 minute. Vinetele și dovleceii se toacă fin cu un tocător de lemn, apoi se freacă cu ulei, pus câte puțin și folosind tot o lingură de lemn, până devin o cremă omogenă și spumoasă. Se picură și suc de lămâie, care are rolul de a le albi. Se adaugă și usturoiul dat prin răzătoarea mică și se mai freacă puțin (cu cât le freci mai mult, cu atât se fac mai albe). Salata se potrivește de sare, se așază în salatieră și se ornează în funcție de dorință. Se dă la frigider.

273. SALATĂ DE CONOPIDĂ I

INGREDIENTE

1 conopidă mică, 2 morcovi, 1 țelină mică, 2 linguri ulei de măsline, verdeață (mărar și pătrunjel), 3 linguri suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Conopida și țelina de taie în cubulețe mici, morcovul se rade pe răzătoarea mare și se amestecă într-un bol adânc cu uleiul, verdeața tocată fin și sucul de lămâie.

274. SALATĂ DE SPANAC I

INGREDIENTE

1 kg frunze de spanac, 3 tije de țelină, 1 avocado, 2 linguri ulei de măsline, sare, 3 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Spanacul se alege, se spală în multe ape, se taie potrivit și se amestecă cu tijele de țelină tăiate mărunt, avocado tăiat felii potrivite, ulei, sare și suc de lămâie.

275. SALATĂ DE ROȘII CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE:

3-4 roșii proaspete, 150 g brânză tofu, (sau telemea) 1 ardei gras, 1 ceapă, 2 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Roșiile se spală, se îndepărtează cotorașul și se taie felii potrivite. Într-un bol adânc, se amestecă cu brânza tăiată cubulețe ardeiul tăiat fâșii subțiri, ceapa tocată mărunt, uleiul și sarea.

276. SALATĂ DE „SALATĂ VERDE"

INGREDIENTE:

2 salate potrivite, 1 avocado, 1 legătură pătrunjel, 1 ardei roșu, 4 rondele de ananas, ulei, 3 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Salata se spală bine și se toacă potrivit, pătrunjelul se toacă mărunt, avocado se taie cubulețe mici, ardeiul fâșii subțiri, ananasul cubulețe mai mari și se amestecă, într-un bol adânc, cu uleiul de măsline și sucul de lămâie.

277. SALATĂ DE VARZĂ

INGREDIENTE

1 varză mică, 2 linguri ulei de măsline, 1 legătură mărar, 3-4 linguri suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Verzei i se îndepărtează primele frunze, apoi se spală, se taie în două și se toacă. Se pune într-un castron și se amestecă cu restul ingredientelor și cu mărar tocat fin.

278. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE

INGREDIENTE

2 sfecle potrivite, 3 linguri ulei de măsline, sare, 3-4 linguri suc de lămâie, 1 linguriță hrean ras.

MOD DE PREPARARE

Sfecla se spală și se coace în cuptor. Se dă prin răzătoarea mare și se amestecă cu restul ingredientelor. Se servește cu diferite garnituri.

279. SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE

INGREDIENTE

1 varză roșie mică, 2 linguri ulei de măsline, 3-4 linguri suc de lămâie, sare, 1 linguriță hrean (opțional).

MOD DE PREPARARE

Vezi rețeta 277.

280. SALATĂ DE FASOLE

INGREDIENTE

2 căni fasole albă fiartă, 1 țelină mică, 1 ceapă roșie, 1 ardei verde, 2-3 roșii coapte bine, 2 căței de usturoi, 2 linguri zeamă de lămâie, sare, 3 linguri ulei de măsline, 25 g stafide.

MOD DE PREPARARE

Țelina se taie felii, ceapa se curăță și se taie felii subțiri. Ardeiul se spală se curăță de semințe și se taie cubulețe potrivite, roșiile se taie în patru și se decojesc. Se amestecă totul cu sosul obținut din usturoiul zdrobit, uleiul, zeama de lămâie și sarea. Înainte de servire se presară stafidele.

281. SALATĂ DE LINTE CU TOFU

INGREDIENTE

2 căni linte roșie fiartă, 1 legătură ceapă verde, 1 legătură ridichi, 150 brânză tofu, 3 căței de usturoi, 2 linguri suc de lămâie, sare, 2-3 linguri ulei de măsline, 1 iaurt slab.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se curăță și se taie rondele, ridichile se curăță, se spală și se taie feliuțe, brânza se taie cubulețe potrivite și se amestecă cu lintea fiartă. Din usturoiul pisat mărunt, sucul de lămâie, uleiul și iaurt se face un sos care se toarnă peste celelalte componente, amestecându-se cu grijă. Se poate orna cu pătrunjel verde tocat mărunt.

282. SALATĂ NEMȚEASCĂ

INGREDIENTE

1 cană orez fiert, 2 castraveți, 3 căței de usturoi, 1 salată, 100 g alune caju, 150 g iaurt slab, 2-3 linguri suc de lămâie, sare, 2-3 linguri ulei de măsline, 1 legătură mărar.

MOD DE PREPARARE

Salata se spală, se rupe cu mâna în bucăți mai măricele, îndepărtându-se cotorul. Se amestecă, într-un bol mare, cu orezul cu bob lung și castraveții tăiați felii subțiri. Alunele caju se macină, se amestecă cu iaurtul, sucul de lămâie, uleiul și se condimentează cu sare și mărar. Sosul astfel obținut se pune peste restul ingredientelor din bol.

283. SALATĂ DE LINTE CU PORTOCALE

INGREDIENTE

2 căni linte roșie fiartă, 1 legătură ceapă verde, 1 portocală, 1 lămâie mică, 2-3 linguri ulei de măsline, sare.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se taie rondele subțiri, după ce în prealabil a fost curățată și spălată. Portocala și lămâia se decojesc, se desfac în felii, iar spre deosebire de portocală, lămâia se taie în cubulețe mici, îndepărtând sâmburii. Aceste ingrediente se pun pe un platou și se condimentează cu ulei de măsline și sare.

284. SALATĂ CU NĂUT ȘI PASTE

INGREDIENTE

2 căni năut fiert, 1 cană paste fierte, 2 ardei grași (unul verde, unul roșu), 100 g măsline fără sâmburi, 1 legătură pătrunjel, 2-3 linguri ulei de măsline, 2-3 linguri suc de lămâie, 2 cățel de usturoi, sare, 100 g iaurt slab (opțional).

MOD DE PREPARARE

Năutul, pastele, măslinele, ardeiul tăiat felii și pătrunjelul tocat mărunt se pun într-un bol. Cățeii de usturoi se mărunțesc bine și se încorporează cu uleiul, sucul de lămâie și un iaurt slab. Se obține un sos care se amestecă cu salata și se condimentează cu sare după gust.

285. SALATĂ DE CRUDITĂȚI

INGREDIENTE

1 salată verde, 100 g mazăre din conservă, 1 ardei, 1 legătură ceapă verde, 1 morcov ras, 2 frunze de țelină, 1 avocado, 2-3 linguri suc de lămâie, sare, 1 linguriță miere.

MOD DE PREPARARE

Pe un platou se așază salata, țelina, mazărea, rondelele de ardei, morcovul, după ce în prealabil au fost spălate. Fructul de avocado se taie în două, se îndepărtează sâmburele, se scoate pulpa cu ajutorul unei linguri și se omogenizează cu sucul de lămâie și miere (mierea trebuie să fie fluidă), după care se întinde peste compoziție. Se potrivește de sare și se stropește cu ulei. Se poate decora cu morcov tăiat rondele sau frunze de țelină tocate.

286. SALATĂ DE MORCOVI ȘI ȚELINĂ

INGREDIENTE

2 morcovi, 1 țelină, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Morcovul și țelina se curăță, se spală și se dau prin răzătoarea mică. Se pun într-un castron și se amestecă cu uleiul, sucul de lămâie și sarea. (Nu se face cantitate mare întrucât se oxidează)

287. SALATĂ DE RIDICHI NEGRE

INGREDIENTE

2 ridichi negre, 100 g brânză de vaci, 1 salată verde mică, 2-3 frunze de țelină, pătrunjel, 2 linguri suc de lămâie, sare, 1 lingură ulei de măsline, 1 ardei roșu.

MOD DE PREPARARE

Ridichile se curăță de coajă, se spală și se dau prin răzătoarea mare. Pe un platou se așază frunzele de salată, care în prealabil au fost spălate bine sub jet de apă. Pe frunzele de salată, punem în straturi ridiche rasă, pătrunjel verde tocat fin, țelină, brânză de vaci. Se condimentează cu lămâie, ulei, sare. Deasupra se ornează cu ardei și pătrunjel verde.

288. SALATĂ CU BUCĂȚI DE AVOCADO

INGREDIENTE

1 salată verde, 1 avocado, 1/2 varză roșie mică, 2-3 tije de țelină, 1 legătură mărar, sare, 2 căței de usturoi, 2 linguri suc de lămâie, 2 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Salata verde se spală, se rupe bucățele mari, iar cotorul de la fiecare frunză se îndepărtează. Varza se toacă mărunt, țelina se taie rondele, mărarul se toacă fin și se amestecă cu salata. Se așază pe un platou, se decorează cu felii de avocado, și se condimentează cu ulei, usturoi zdrobit, suc de lămâie și sare.

289. SALATĂ DE ARDEI

INGREDIENTE

6-7 ardei grași, 1 ceapă, 1 avocado, 2 linguri suc de lămâie, 2 linguri ulei de măsline, sare, 1 legătură pătrunjel verde, 1 salată verde mică.

MOD DE PREPARARE

Ardeiul și ceapa se taie fideluță, avocado se taie cubulețe mici și pătrunjelul se toacă fin. Se amestecă toate ingredientele și se condimentează cu ulei, suc de lămâie și sare, apoi se așază pe salată verde, pe un platou.

290. SALATĂ DE CONOPIDĂ II

INGREDIENTE

1 conopidă potrivită, 1 salată verde mică, 2 castraveți, 1 morcov mic, 1 ardei roșu, 1 legătură mărar, sare, 2 liguri ulei, 3 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Conopida și salata se spală bine sub jet de apă. Castraveții se taie rondele subțiri, morcovul se dă prin răzătoarea mare, ardeiul

se taie fâșiuțe, și mărarul se toacă mărunt. Pe un platou pe care s-a așezat salata verde, se pune conopida mărunțită și restul ingredientelor. Se condimentează cu ulei, suc de lămâie și sare.

291. SALATĂ DE PRAZ

INGREDIENTE

5 fire de praz crude, 1 legătură mărar, 1 avocado, 100 g măsline fără sâmburi, 2 linguri suc de lămâie, 2 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Într-un bol, se amestecă prazul tăiat rondele, mărarul tocat fin, avocado tăiat felii subțiri și măslinele. Se condimentează cu ulei, suc de lămâie și sare.

292. SALATĂ DE ANDIVE

INGREDIENTE

3 andive, 1 morcov, 10 migdale mărunțite, 1 avocado, 1 legătură pătrunjel verde, 2 linguri ulei, 2 căței de usturoi, 2 linguri suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Andivele spălate bine se taie rondele și se așază pe un platou. Morcovul să dă prin răzătoarea mare și se așază în straturi peste andive. Se ornează cu felii de avocado și pătrunjel verde. Se condimentează cu usturoi mărunțit, suc de lămâie, ulei și sare.

293. SALATĂ DE PĂPĂDIE

INGREDIENTE

400 g frunze de păpădie crude, 100 g brânză de vaci, 2-3 căței de usturoi, 1 linguriță miere, 2 linguri suc de lămâie, 1 morcov ras, 2 linguri ulei, sare.

MOD DE PREPARARE

Păpădia se spală bine și se taie mărunt. Morcovul se dă pe răzătoarea mare și se amestecă cu păpădia. Pe un platou, se așază în straturi păpădia, morcovul și brânza de vaci. Se condimentează cu un amestec omogen de usturoi mărunțit, suc de lămâie, miere, ulei și sare.

294. SALATĂ DE UNTIȘOR ȘI LEURDĂ

INGREDIENTE

300 g untișor crud, 300 g leurdă crudă, 1 legătură mărar, 2 linguri ulei de măsline, 3 linguri suc de lămâie, 1 linguriță miere, sare.

MOD DE PREPARARE

Untișorul și leurda se aleg, se spală bine, li se rup codițele și se taie în bucăți mari. Mărarul se toacă mărunt și se amestecă cu leurda și untișorul într-un bol adânc. Se condimentează cu suc de lămâie, miere, ulei și sare. Este o salată ușor picantă, cu gust de usturoi.

295. SALATĂ DE MĂCRIȘ

INGREDIENTE

300 g frunze de măcriș, 2 roșii, 2 castraveți, 1 legătură pătrunjel, 2 linguri ulei de măsline, sare.

MOD DE PREPARARE

Frunzele de măcriș se aleg, se spală bine și se toacă mărunt. Roșiile și castraveții se taie felii, iar pătrunjelul se toacă fin. Pe un platou, se așază frunzele de măcriș, roșiile și castraveții și se amestecă cu pătrunjel. Se condimentează cu ulei și sare. Este o salată ușor acrișoară.

296. SALATĂ DE SPANAC II

INGREDIENTE

1 kg spanac, 2 linguri ulei de măsline, 2 linguri suc de lămâie, 3-4 căței de usturoi, sare, 1 ou fiert.

MOD DE PREPARARE

Spanacul se alege și se spală bine sub jet de apă. Se taie în bucăți, se așază într-un castron, iar deasupra se toarnă un sos făcut din ulei, suc de lămâie și usturoi mărunțit. Se amestecă și se ornează cu felii de ou.

297. SALATĂ „A LA RUSSE"

INGREDIENTE

1,5 kg cartofi, 800 g morcovi, 1 țelină mijlocie, 1 păstârnac, 3 rădăcini pătrunjel, 200 g mazăre din conservă, 100 g măsline fără sâmburi, 100 g parizer vegetal, 500 g castraveți și gogoșari murați, 1 legătură pătrunjel, 3 ouă (2 fierte și unul crud), sare, 250 g ulei.

MOD DE PREPARARE

Legumele rădăcinoase se curăță, se spală și se pun la fiert în apă cu sare. După aproximativ 10 minute, se pun și cartofii curățați de coajă. După ce au fiert, se scurg și se pun cu grijă într-o tavă întinsă pentru a se răci. Între timp, se pregătește maioneza și se taie castraveții, gogoșarii și parizerul în cubulețe mici. De asemenea, legumele, după ce s-au răcit, se taie cubulețe mici. Într-un lighean mai mare, se amestecă legumele, murăturile, măslinele, parizerul, mazărea și maioneza, se potrivește totul de sare și se așază pe un platou, unde se ornează cu un strat foarte subțire de maioneză, măsline, gogoșari și frunze de pătrunjel. Se pun în frigider. (Se poate folosi maioneză din pufuleți, vezi rețeta 176.)

298. SALATĂ ORIENTALĂ

INGREDIENTE

1 kg cartofi, 1 ceapă, 2 ouă fierte, 100 g măsline, 2 linguri ulei, 2 linguri suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se spală bine și se fierb în coajă. Între timp, ceapa se curăță și se taie solzișori, iar ouăle se taie rondele. După ce au fiert și s-au răcit, cartofii se taie cubulețe potrivite și se amestecă cu restul ingredientelor.

299. SALATĂ DE SOIA GRANULE

INGREDIENTE

100 g soia granule, 100 g maioneză, 1 ceapă, 1 linguriță vegeta, 1 legătură pătrunjel verde.

MOD DE PREPARARE

Soia granule se fierbe în apă scăzută și apoi se scurge de apă. După ce s-a răcit se adaugă ceapa tocată solzișori, maioneza și pătrunjelul tocat fin. Se sărează cu vegeta. Se poate servi ca aperitiv.

300. SALATĂ DE „SALATĂ VERDE" ȘI CASTRAVEȚI

INGREDIENTE

2 salate verzi (lăptucă), 5 castraveți potriviți, 1 legătură mărar verde, 1 iaurt sau 1 pahar smântână cu grăsime redusă, 1 linguriță vegeta, 3 căței de usturoi ras, 1 linguriță miere, 2 linguri suc de lămâie, 1 lingură ulei de măsline.

MOD DE PREPARARE

Salata se spală, se rupe în bucăți, îndepărtând cotorul de la fiecare frunză. Castraveții se spală și se taie feliuțe subțiri. Mărarul se toacă fin. Totul se pune într-un bol adânc și se amestecă cu

sosul obținut din restul ingredientelor menționate mai sus. Sosul este foarte gustos și se poate folosi pentru orice salată crudă.

301. SALATĂ DE VARZĂ CU MAIONEZĂ

INGREDIENTE

1 varză mică, 100 g maioneză de cartofi, 1-2 căței de usturoi, (vezi rețeta 177).

MOD DE PREPARARE

Varza se curăță, se spală și se toacă mărunt, se sărează puțin și, după 10 minute, se stoarce de zeamă, se adaugă maioneza și 1-2 căței de usturoi rași.

302. SALATĂ DE CONOPIDĂ ȘI BROCOLI

INGREDIENTE

1 conopidă mică, 4-5 buchete brocoli, 1 morcov, 2 linguri suc de lămâie, 2 linguri ulei de măsline, sare.

MOD DE PREPARARE

Conopida și brocoli se spală bine sub un jet de apă. Morcovul se curăță și se dă prin răzătoarea mare. Conopida și brocolii se mărunțesc, apoi se amestecă cu morcovul și se condimentează cu ulei, suc de lămâie și sare.

303. SALATĂ DE FRUCTE

INGREDIENTE

1 pepene mic, galben, piersici, ananas din conservă, portocale, kivi, 100 g migdale, 50 g miere de albine (Se pot folosi și alte fructe pe care le avem la îndemână).

MOD DE PREPARARE

Fructele se spală, se taie cubulețe potrivite și se așază în cupe. Se ornează cu miere de albine și migdale măcinate. Salata de fructe poate fi servită și cu frișcă.

PÂINE ŞI ALTE PREPARATE

304. PÂINE INTEGRALĂ DE GRÂU

INGREDIENTE

1 kg făină integrală, 25 g drojdie, 1 praf de sare, 2 lingurițe miere, 500 ml apă călduță.

MOD DE PREPARARE

Într-un lighean mai mare se pune făina. Separat, drojdia se amestecă cu mierea până la completa dizolvare și se adaugă apa călduță. Se frământă un aluat de consistență potrivită care se pune la crescut într-un loc cald. Aluatul se împarte în două părți egale, se rulează și se așază în tăvi de cozonac, în care s-a pus hârtie pentru copt. Se lasă să se odihnească 30 de minute, după care se introduc tăvile în cuptorul încălzit în prealabil. Pâinea se coace la foc domol, 40-45 de minute.

305. FRANZELĂ DE CASĂ

INGREDIENTE

500 g făină, 500 g tărâțe de grâu, 150 g miez de nucă proaspăt, 2 linguri ulei de măsline, 25 g drojdie, 1 praf de sare, 2 lingurițe miere, 500 ml apă călduță.

MOD DE PREPARARE

Se frământă un aluat obișnuit pentru pâine (vezi rețeta 304), în care se adaugă și miezul de nucă. După ce a crescut, se împarte

în patru părți egale. Pe o planșetă tapetată cu făină, acestea se întind cu sucitorul în foi de 3-4 cm lățime, după care se rulează în formă de franzelă, se lasă pe planșetă 5 minute, se ung cu apă, apoi se crestează și se pun în tava de la aragaz la copt. Se coc la foc domol, 40-45 de minute.

306. PÂINE DE SECARĂ

INGREDIENTE

500 g făină de secară, 500 g făină de grâu, 500 ml apă, 25 g drojdie, 2 lingurițe miere, 1 praf de sare, 50 g susan.

MOD DE PREPARARE

Se frământă un aluat pentru pâine (vezi rețeta 304). Aluatul se acoperă cu un prosop de bucătărie și se lasă să crească într-un loc călduț. Dospitul depinde de temperatura camerei și de cantitatea drojdiei. După ce s-a dospit, aluatul se răstoarnă pe o planșetă presărată cu făină și se împarte în patru părți egale, dându-le o formă lungă. Se lasă din nou, la dospit, 30 de minute. În tava de aragaz se pune o hârtie pentru copt și se așază pâinicile. Se presează cu susan și se coc la foc potrivit. Sunt gata când se rumenesc frumos.

307. TURTIȚE DIN ALUAT NEDOSPIT

INGREDIENTE

500 g făină integrală, 250 ml apă călduță, sare, 3 linguri ulei de măsline, 50 g susan sau mac.

MOD DE PREPARARE

Într-un bol mai mare se frământă făina cu sare, apă călduță și ulei. Cu mâinile, se fac biluțe de mărimea unei nuci mai mari care se turtesc cu podul palmei. Se presară cu susan pe deasupra și se pun în tava de aragaz în care s-a pus o hârtie pentru copt. Se coc la foc potrivit, aproximativ 15-20 de minute.

308. PÂINE CU SEMINȚE DE DOVLEAC

INGREDIENTE

1 kg făină intermediară, 500 ml apă călduță, 25 g drojdie, 2 lingurițe miere, sare, 200 g semințe de dovleac.

MOD DE PREPARARE

Vezi rețeta 304.

Pâinea se unge pe deasupra cu apă și se coace, la foc domol, 40-45 de minute. După ce s-a copt, se unge cu apă îndulcită cu miere.

309. COVRIGI CU MAC

INGREDIENTE

500 g făină, 2 linguri miere, 20 g drojdie, 250 apă călduță, sare.

MOD DE PREPARARE

Se frământă un aluat care se lasă la crescut 30 de minute. Se fac covrigi rotunzi, care se opăresc în apă cu sare aproximativ 2-3 minute. După opărire, se așază pe o planșetă să se scurgă și se dau prin mac. Se coc în tava de la aragaz, în care s-a pus o hârtie pentru copt. Se introduc în cuptorul încins și se coc la foc iute, timp de 10-15 minute.

310. LAPTE DE SOIA PREPARAT ÎN CASĂ

INGREDIENTE

1 cană de soia boabe, 1,5 litri apă, 100 g miere, 2 pliculețe zahăr vanilat, 1 lămâie rasă.

MOD DE PREPARARE

Soia se pune la înmuiat de seara până dimineața. Se scurge de apă și se clătește cu apă rece. Se mixează în blender cu 1 litru de apă. Devine o pastă fină, care se amestecă bine cu restul de apă. Se strecoară de 3 ori prin strecurătoare și tifon. Rezultă un

lichid alb-gălbui spumos. Se fierbe timp de 30 de minute împreună cu mirodeniile, avându-se grijă să nu dea în foc. Se strecoară, și când s-a răcorit puțin, se adaugă mierea de albine.

311. LAPTE DE MIGDALE

INGREDIENTE

250 migdale, 1 litru apă fiartă și răcită, 3 linguri miere de albine.

MOD DE PREPARARE

Ingredientele de mai sus se mixează în blender și rezultă un lapte foarte concentrat și hrănitor, care se consumă ca atare sau cu musli.

312. LAPTE DIN SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI

INGREDIENTE

500 g apă călduță, 100 g semințe de floarea-soarelui, 2 linguri miere de albine, coajă de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Se mixează într-un blender toate ingredientele și se strecoară. Rezultă o băutură gustoasă și hrănitoare.

313. LAPTE DIN SEMINȚE DE SUSAN

INGREDIENTE

500 ml apă fiartă și răcită, 100 g semințe de susan, 2 linguri miere de albine, vanilie.

MOD DE PREPARARE

Se mixează într-un blender toate ingredientele și se strecoară. Rezultă o băutură hrănitoare, în special pentru conținutul bogat în calciu.

314. MAIONEZĂ DIN SOIA

INGREDIENTE

100 g soia boabe, 3 linguri suc de lămâie, 2-3 căței de usturoi, sare, ulei.

MOD DE PREPARARE

Soia se alege, se spală în mai multe ape și se pune la înmuiat de seara până dimineața. Se scurge de apa în care a stat la înmuiat și se clătește cu apă rece. Se mixează în blender cu 200 ml apă. Rezultă o pastă fină, care se pune într-o tigaie de teflon și se fierbe pe foc mic, amestecându-se continuu, 15-20 de minute. Se lasă să se răcească și se mixează din nou împreună cu restul ingredientelor, uleiul însă punându-se treptat, în funcție de cantitatea dorită. Se păstrează la frigider și se folosește ca orice maioneză.

315. FRESH MUSLI

INGREDIENTE

200 g musli, 300 g compot de ananas.

MOD DE PREPARARE

Musli se amestecă cu compotul și se lasă 30 de minute să se odihnească. Apoi se servește. Este gustos și ușor de preparat.

316. MUȘTAR PREPARAT ÎN CASĂ

INGREDIENTE

1 pungă fulgi de porumb, 2 căței de usturoi, 50 g suc de lămâie, 50 ml ulei de măsline, sare, 1 lingură miere de albine.

MOD DE PREPARARE

Fulgii se porumb se pun la înmuiat, cu 50 ml apă fiartă și răcită, 10-15 minute. Se mixează în blender cu restul ingredientelor și se obține o pastă consistentă, care se păstrează la

frigider. Opțional, se poate pune și hrean ras, dacă se dorește mai picant.

317. GELATINĂ DIN SEMINȚE DE IN

INGREDIENTE

3 linguri semințe de in, 250 g apă, sare.

MOD DE PREPARARE

Semințele de in se macină și se amestecă cu apa fiartă și răcită. Se lasă la macerat 10 minute, după care se trec prin sită. Se dă la frigider unde se îngroașă și se păstrează. Această gelatină poate înlocui foarte bine oul (aproximativ 50 ml pentru 1 ou).

318. CREMĂ DE USTUROI

INGREDIENTE

6 cățel de usturoi, 100 ml suc de lămâie, 400 g cartofi, 100 ml ulei de măsline presat la rece, sare.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se mixează în blender cu restul ingredientelor, uleiul adăugându-se treptat. Crema se poate orna cu măsline. Se servește întinsă pe pâine prăjită.

319. HREAN CU IAURT

INGREDIENTE

2 bucăți de hrean, 2 linguri suc de lămâie, 1 lingură de miere de albine, sare, 100 ml iaurt, 2 linguri smântână.

MOD DE PREPARARE

Hreanul se curăță, se spală și se dă prin răzătoarea mică. Se adaugă zeama de lămâie, puțină sare și mierea. Se omogenizează cu iaurt și smântână.

320. GRÂU FIERT CU FRUCTE

INGREDIENTE:

500 g grâu, 2 mere, 1 kiwi, 1 portocală, 100 g fulgi de cocos, 100 g nucă măcinată.

MOD DE PREPARARE

Grâul se alege, se spală și se fierbe la foc domol, în aproximativ 2 litri de apă clocotită. Înainte de a fi servit, se ornează cu diferite fructe de sezon sau cu fructele menționate în rețetă. Este indicat a fi servit ca mic dejun. Este foarte hrănitor și consistent.

DESERTURI ŞI PRĂJITURI DE CASĂ

321. PLĂCINTĂ CU BRÂNZĂ DULCE ȘI STAFIDE

INGREDIENTE

Pentru foi: 1 pachet margarină Unirea, 150 ml apă, 20 g drojdie, 1 praf de sare, 1 linguriță miere, făină cât cuprinde.

Pentru umplutură: 700 g brânză dulce, 4 ouă, 3 pliculețe zahăr vanilat, 250 g zahăr, 100 g stafide.

MOD DE PREPARARE

Pentru foi: se pune într-un castron mai mare margarina și praful de sare. Într-un pahar de 150 ml, se pune drojdia cu o linguriță de miere și se amestecă până la dizolvare. Paharul respectiv se completează cu apă călduță și se adaugă peste margarină. Se presară făina și se frământă cu mâna până se obține un aluat de consistență potrivită. Aluatul se acoperă cu un șervet de bucătărie și se lasă să crească, într-un loc călduț, 1-2 ore.

Între timp, se pregătește umplutura. Într-un castron, se pune brânza, ouăle, zahărul vanilat și zahărul, apoi se amestecă până se obține o compoziție omogenă.

Aluatul se împarte în două jumătăți. Din prima jumătate, pe o planșetă presărată cu făină, se întinde o foaie de mărimea tăvii în care se coace plăcinta. Se așază în tavă, în care a fost pusă o hârtie pentru copt. Deasupra se pune un strat de umplutură,

care se uniformizează pe toată suprafața. Se presară cu stafide. Peste stratul de umplutură se pune foaia preparată din restul de aluat. Se introduce în cuptorul încălzit și este gata când începe să se rumenească pe deasupra. Timpul de coacere este de aproximativ 40-45 de minute. Se scoate tava din cuptor, se învelește cu un prosop curat de bucătărie și se lasă să se odihnească 30 de minute. Se presară cu zahăr pudră, se taie în bucăți și se așază pe platou.

322. PLĂCINTĂ CU MERE

INGREDIENTE

Pentru foi, vezi rețeta 321.

Pentru umplutură: 1 kg mere acrișoare, 250 g zahăr, 1 linguriță scorțișoară, coajă rasă de la 1 lămâie, 1 lingură griș, (dacă merele sunt prea zemoase).

MOD DE PREPARARE

Pentru foi, vezi rețeta 321. Pentru umplutură: merele se spală, se rad pe răzătoarea mare și se amestecă cu restul ingredientelor. Pentru așezarea plăcintei în tavă și coacerea ei, vezi rețeta 321.

323. PLĂCINTĂ CU DOVLEAC

INGREDIENTE

Pentru foi, vezi rețeta 321.

Pentru umplutură: 2 kg dovleac, dat prin răzătoarea mare, 250 g zahăr, 3 pliculețe zahăr vanilat, 1 linguriță scorțișoară.

MOD DE PREPARARE

Dovleacul se curăță de coajă și de semințe, se dă prin răzătoarea mare, se amestecă cu zahărul și mirodeniile. Se pune într-o cratiță și se înăbușă, amestecând din când în când. După aceea, se lasă la răcit. Pentru așezarea și coacerea plăcintei, vezi rețeta 321.

324. PRĂJITURĂ CU PRUNE

INGREDIENTE

500 g făină, 250 g zahăr, 1 lingură unt, 150 ml lapte, 4 ouă, 1 praf de copt, 700 g prune, 50 g zahăr pudră, 2 pliculețe zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Într-un castron, se amestecă gălbenușurile cu zahărul, se adaugă făina, laptele și praful de copt, iar la urmă albușurile bătute spumă, amestecându-se ușor, până obținem o compoziție omogenă. Într-o tavă, se așază o hârtie pentru copt, care se unge cu unt și se tapetează cu făină. Se toarnă compoziția, se așază deasupra prunele desfăcute în două, fără sâmburi, cu partea tăiată în sus. Se introduce în cuptorul încălzit în prealabil și se coace la foc potrivit până ce aluatul care s-a ridicat printre prune s-a rumenit. Se taie caldă și se presară cu zahăr pudră cu aromă de vanilie.

325. PRĂJITURĂ CU VIȘINE ȘI BLAT CU SMÂNTÂNĂ

INGREDIENTE

400 g făină, 400 g smântână degresată, 2 ouă, 300 g zahăr pudră, 1 praf de copt, 600 g vișine, sare, 3 pliculețe zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Vișinele se spală și li se scot sâmburii, se pun într-un castron și se presară cu 50 g zahăr. Se freacă ouăle cu zahărul (250 g), se adaugă smântâna și făina amestecată cu praful de copt și se omogenizează. Compoziția se toarnă într-un tavă în care s-a pus o hârtie pentru copt. Se așază vișinele deasupra compoziției care se dă la cuptor pentru 40-45 de minute, în cuptorul încălzit. După ce s-a răcit puțin, prăjitura se taie în bucăți, se presară pe deasupra cu zahăr pudră cu aromă de vanilie și se pune pe platou.

326. TORT DE MERE

INGREDIENTE:

1 kg mere potrivite, 125 g margarină vegetală, 200 g zahăr, scorțișoară. Pentru blat: 4 ouă, 8 linguri zahăr, 6 linguri făină, 1 plic de zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Merele se curăță de coajă și se lasă întregi. Se scot cotoarele cu ajutorul unui dispozitiv special (se pot tăia în jumătăți și scobi cu cuțitul). Într-o cratiță, se presară zahărul peste care se pun cubulețe de margarină. Se așază merele unul câte unul, se presară cu scorțișoară și, în locul cotorului, se introduc cubulețe de margarină. Cratița se introduce în cuptorul fierbinte și se ține circa 10-15 minute, până ce se înmoaie merele și se topește zahărul. Peste merele astfel pregătite, se toarnă blatul preparat în felul următor: Se separă ouăle, se bat albușurile spumă împreună cu zahărul și vanilia. Se adaugă gălbenușurile și făina. Cratița se introduce din nou în cuptor până ce se coace și blatul. Când este gata se scoate cratița și se răstoarnă pe un platou. După ce s-a răcit, tortul se poate orna cu frișcă.

327. COZONAC „MARIA" CU NUCĂ

INGREDIENTE:

1 kg făină, 500 g lapte, 17 linguri ulei, 3 ouă, 250 g zahăr, 50 g drojdie, 3 pliculețe zahăr vanilat, coaja de la 1 lămâie, sare. Pentru umplutură: 200 g zahăr, 5 linguri apă fierbinte, 1 lingură cacao, 200 g nucă măcinată.

MOD DE PREPARARE

Drojdia se dizolvă cu puțin lapte călduț și o lingură zahăr. Se adaugă o lingură făină și se lasă să crească. Laptele, zahărul și mirodeniile se pun la fiert. Când clocotește, se ia de pe foc și se răstoarnă peste făină. Se amestecă cu o lingură de lemn și se lasă la răcit (cât suferă mâna). Se adaugă ouăle bătute cu telul și

se frământă. Apoi, se pune maiaua de drojdie și se încorporează complet în aluat. Uleiul încălzit în prealabil se adaugă treptat, și se frământă bine, aproape 30 de minute. Aluatul se acoperă cu un șervet de bucătărie și se lasă să crească într-un loc călduț. Dospitul depinde de temperatura camerei. Timpul mediu de creștere este de 1-2 ore.

Când aluatul este bine crescut, se împarte în două jumătăți. O parte se întinde cu mâinile pe o planșetă unsă cu ulei. Jumătate din siropul obținut din zahăr, apă și cacao se întinde pe toată suprafața și se presară cu jumătate din nuca măcinată. Se rulează și se pune în tava de cozonac, care a fost unsă și tapetată cu făină. Cantitatea de aluat pusă în formă nu trebuie să depășească jumătate din înălțimea formei. La fel se procedează și cu jumătatea de aluat rămasă. Cozonacul se lasă să crească până se umple forma, iar la urmă se unge cu ou bătut pe deasupra și se introduce în cuptorul încălzit. Se coace la foc potrivit aproximativ 45-50 minute, după care se verifică dacă este copt cu o scobitoare, cu care se înțeapă. Cozonacul se scoate, se desprinde ușor de formă și se răstoarnă pe o hârtie albă. Se tapetează cu zahăr pudră cu aromă de vanilie. Același aluat de cozonac se poate umple cu rahat sau stafide.

328. PASCĂ CU BRÂNZĂ DE VACI

INGREDIENTE:

500 g făină, 8 linguri ulei, 250 g lapte, 2 ouă, 25 g drojdie, 3 pliculețe zahăr vanilat, coajă de lămâie, 1 praf sare. Pentru umplutură: 700 g brânză dulce, 200 g zahăr, 3 ouă, 100 g stafide, coajă de lămâie rasă, 2 pliculețe zahăr vanilat, sare.

MOD DE PREPARARE

Aluatul se prepară la fel ca cel pentru cozonac, vezi rețeta 327. Din aluat se ia o parte și, pe o planșetă unsă cu ulei, se întinde o foaie groasă de 2 cm și de mărimea fundului formei în care se va coace. Într-un vas de Jena rotund, se așază o hârtie

pentru copt și pe fundul formei se așază foaia de aluat. Apoi, se mai ia o bucată de aluat, se pune pe planșetă și se întinde în formă cilindrică. Aceasta se pune în două și se răsucește ca un șnur, se așază peste foaia de aluat, de jur împrejurul ei, și se lasă la crescut într-un loc călduț. Separat, brânza, zahărul și mirodeniile se încorporează și se pun în forma căptușită cu aluat, întinzând compoziția uniform. Se presară pe deasupra cu stafide și se unge cu ou. Se coace în cuptorul încălzit, la foc moderat, 40-45 de minute.

329. SAVARINĂ

INGREDIENTE

Pentru aluat: 400 g făină, 200 g unt, 25 g drojdie, 3 ouă, 100 ml apă, sare, 1 linguriță miere. Pentru sirop: 200 g zahăr tos, 200 ml apă, mirodenii pentru umplutură: 300 g frișcă, 50 g caise confiate, gem de caise. Se pot întrebuința și alte fructe confiate: mango, căpșune, ananas etc.

MOD DE PREPARARE

Făina se pune într-un castron mai mare. Se amestecă într-un pahar drojdia și mierea până la dizolvare, apoi se completează cu apă călduță – 100 ml. Ouăle se bat bine și se încorporează în făină, apoi se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Aluatul trebuie să fie moale și se lasă să crească la cald. Formele speciale de savarină se ung cu unt, se presară cu pesmet și se umplu pe jumătate cu aluatul preparat înainte, apoi se lasă să crească până ce coca se ridică la gura formei. Se introduc în cuptorul încălzit, la foc potrivit, și se coc până ce se rumenesc. Savarina coaptă se lasă să se răcească în formă. Savarinei i se taie pojghița întărită de deasupra și se însiropează. Se răstoarnă apoi savarina pe farfurie se unge cu gem deasupra, iar golul din mijloc se umple cu frișcă. Se garnisește cu fructe confiate și cu frișcă.

330. BACLAVA CU NUCI

INGREDIENTE

Un pachet foi de plăcintă din comerț. Pentru umplutură: 400 g nuci măcinate, 3 pliculețe zahăr vanilat, coajă de la 1 lămâie, 50 g fistic măcinat. Pentru sirop: 300 g zahăr, 100 g miere albine, 1 litru de apă, coajă de lămâie, vanilie.

MOD DE PREPARARE

Foile de plăcintă se taie dreptunghiular, de mărimea tăvii. Cantitatea de foi se împarte în trei părți egale. În tavă se pune hârtie pentru copt, care se unge cu ulei, având grijă să se stropească fiecare foaie cu ulei. Deasupra se pune pe toată suprafața foilor jumătate din cantitatea de umplutură de nuci și se acoperă cu un alt strat de foi. Se pune și se întinde restul de umplutură și deasupra se pune al treilea strat de foi stropite cu ulei. Se taie cu un cuțit bine ascuțit bucăți dreptunghiulare, apoi se introduce tava în cuptor, la foc potrivit. Când baclavaua este coaptă, se toarnă peste ea siropul călduț, după care se lasă să se răcească și se poate servi.

331. CORNULEȚE CU NUCI

INGREDIENTE

500 g făină, 200 g margarină vegetală, 100 g zahăr, 150 g miez de nucă măcinat, 1 praf de sare, coaja de la 1 lămâie, 1 vârf de cuțit bicarbonat.

MOD DE PREPARARE

Într-un castron, se pune margarina, se adaugă zahărul și se amestecă, apoi se adaugă coaja de lămâie, miezul de nucă, făina și bicarbonatul stins cu o lingură de suc de lămâie și se frământă bine. Se întinde o foaie de 3-4 cm grosime, se taie în pătrate cu latura de 6 cm și se rulează fiecare, dându-li-se forma de cornulețe. Într-o tavă, se așază o hârtie pentru copt și se pun cornulețele așezate în rânduri. Se coc la foc potrivit. Când sunt gata, se scot și se tăvălesc prin zahăr pudră cu aromă de vanilie.

332. DOVLEAC COPT

INGREDIENTE

1,5 kg dovleac, 100 g miere, 100 g nuci măcinate.

MOD DE PREPARARE

Dovleacul se spală, se curăță de semințe, se taie cuburi și se pune într-o tavă și se dă la cuptor, la foc potrivit. Este gata când se înmoaie și se rumenește frumos. Înainte de a fi servit, pe fiecare cubuleț se pune miere și se presară cu nuci. Este delicios atât cald, cât și rece.

333. MERE COAPTE

INGREDIENTE

1,5 kg mere ionatane, 100 g migdale măcinate, 100 g miere.

MOD DE PREPARARE

Merele se spală, și cu un dispozitiv special li se îndepărtează cotorul. Se taie pe jumătate și se pun în tava de la aragaz, în care s-a pus o hârtie pentru copt. Merele se pun în rânduri, cu gura tăiată în sus. Se dau la cuptor și se coc la foc potrivit. Înainte de a fi servite, se aromează cu miere și migdale măcinate.

334. GĂLUȘTE CU PRUNE

INGREDIENTE

Pentru aluat: 1 kg cartofi, 250 g făină, 2 ouă, sare. Pentru umplutură: 1 kg prune, 100 g migdale măcinate, 2 linguri pesmet, 250 g zahăr, 2 pliculețe zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Cartofii se spală și se fierb în coajă. Fiind calzi, se decojesc bine și se dau prin mașina de tocat. Se adaugă făina, ouăle, sarea și se frământă bine. Prunele se desfac în jumătăți. Aluatul se rulează și se taie fâșii egale. Înainte de a fi introduse în aluat,

prunele se tăvălesc prin zahăr, apoi se învelește fiecare prună în aluat. Găluștele de mărimea unui ou se pun la fiert în apă clocotită cu sare. Se fierb la foc mic 5-10 minute. Se amestecă zahărul cu migdalele și se rumenesc puțin până capătă o culoare aurie. Găluștele se scot cu o spumieră din apă, se scurg și se dau prin zahăr și migdale. Se pun pe un platou și se pot servi ca atare sau cu sos de vanilie. Aluatul pentru găluște cu prune poate fi umplut cu diverse fructe de sezon.

335. GĂLUȘTE CU ALUAT DIN BRÂNZĂ CU CĂPȘUNE

INGREDIENTE

500 g brânză de vaci, 250 g făină, 100 g unt, 3 ouă, 2 pachețele zahăr vanilat, coajă de lămâie, sare, 500 g căpșune frumoase, 200 g zahăr, 100 g fistic măcinat.

MOD DE PREPARARE

Untul se pune într-un bol și se freacă bine, se omogenizează pe rând cu brânza, ouăle și făină. Se adaugă mirodeniile și se frământă bine. Aluatul se dă la frigider 4 ore. Din aluat se formează găluște rotunde și în mijlocul fiecăreia se face o gaură. Înainte de a fi introdusă, căpșuna se dă prin zahăr, după care se închide din nou gălușca. Găluștele se fierb în apă clocotită cu sare, aproximativ 5-7 minute, la foc mic. Se scot cu o spumieră din apă, se scurg și se dau prin zahăr, care în prealabil a fost rumenit puțin, căpătând o culoare aurie. Se pun pe platou și se presară cu fistic.

336. GĂLUȘTE CU MERE

INGREDIENTE

12 mere Golden, 3 ouă, 50 g unt, 100 g zahăr, 6 linguri pesmet, 1 linguriță scorțișoară, sare, făină cât cuprinde, 2 plicuri zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Merele se spală, se curăță, se îndepărtează cotorul și se taie cubulețe mici. Se amestecă cu ouăle, scorțișoara, zahărul vanilat, sare și făină cât cuprinde. Totul se amestecă bine, pentru a se forma un aluat bun pentru modelat. Din aluat se formează găluște care se fierb în apă cu sare, la foc mic, 15 minute. Untul se topește într-o tigaie și se rumenește zahărul cu pesmetul. Se scot găluștele din apă, se scurg și se trec prin amestecul mai sus menționat. Acest desert se servește la sfârșitul unei mese consistente.

337. RULADĂ DE BISCUIȚI

INGREDIENTE:

1 kg biscuiți, 200 g miez de nucă, 200 g rahat asortat, 2 plicuri zahăr vanilat, 600 ml apă, 2 linguri zahăr, 100 g nucă de cocos, 1 lingură cacao, 100 g unt.

MOD DE PREPARARE

Biscuiții se rup în bucățele mici, peste ei se toarnă un sirop preparat din apă și zahăr și se lasă să se odihnească 15 minute. Între timp, nucile se mărunțesc, rahatul se taie cubulețe mici, iar untul se topește și se amestecă cu cacaoa. Aceste ingrediente se încorporează cu biscuiții. Se ia o foaie de celofan, se presară cu nucă de cocos și se pune compoziția în formă de ruladă. Se înfășoară fiind bine strânsă în celofan, se prind colțurile și se lasă la rece până a doua zi. Se servește tăiată felii.

338. TURTĂ DULCE

INGREDIENTE

500 g făină integrală, 400 g miere, 250 g miez de nucă, 2 ouă, 1 lingură suc de lămâie, 100 ml ulei, 1 praf scorțișoară, 1 praf sare, 2-3 cuișoare, 1 vârf de cuțit de bicarbonat.

MOD DE PREPARARE

Ouăle cu zahărul se bat pe baia de aburi, apoi se adaugă mierea caldă, uleiul, bicarbonatul stins cu suc de lămâie, mirodeniile, făina și nucile mărunțite. Într-o tavă, se pune o hârtie pentru copt, apoi se toarnă compoziția. Se coace la foc mic timp de 60 de minute. O dată introdusă în cuptor, tava nu mai trebuie mișcată. Turta dulce se poate păstra timp îndelungat.

339. ȘTRUDEL CU MERE

INGREDIENTE

Pentru aluat: 200 g apă minerală, 350 ml ulei, făină cât cuprinde, sare. Pentru umplutură: 2 kg mere, 300 g zahăr, 1 praf scorțișoară, 3 pliculețe zahăr vanilat. Pentru umplutură se poate folosi și brânză sau dovleac.

MOD DE PREPARARE

Apa minerală și uleiul se bat cu mixerul până devin o spumă. După aceea se adaugă făină cât cuprinde și sare. Rezultă un aluat de consistență potrivită, care se împarte în patru părți egale. Separat, se mixează o cană de ulei cu făină până se ajunge la consistența unei smântâni mai groase. Fiecare parte din aluat se întinde foarte subțire, iar pe fiecare foaie se întinde uniform smântâna groasă din făină și ulei. Se rulează cele 4 foi și se pun la frigider 3-4 ore. După aceea, se scot de la frigider, iar fiecare sul se taie în 3 sau 4 bucăți. Se întinde fiecare bucată cât mai subțire, se pune umplutura și se rulează. Umplutura este compusă din mere date pe răzătoare, zahăr și mirodenii. Rulourile astfel obținute se pun în tava de aragaz, în care s-a pus o hârtie pentru copt. Fiecare rulou se crestează la dimensiuni de 7 cm. Se coc la foc potrivit, în cuptorul încălzit, aproximativ 40-45 minute. Se tapetează cu zahăr pudră cu aromă de vanilie.

340. PRĂJITURĂ CU MERE

INGREDIENTE

Pentru foi: 2 ouă, 50 g zahăr, 100 ml ulei, 6 linguri lapte, 1 praf de copt, coaja de la 1 lămâie, făină cât cuprinde, 1 praf sare. Pentru umplutură: 1,5 kg mere, 200 g zahăr, 1 praf scorțișoară, 2 pliculețe zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Pentru foi, ingredientele se încorporează în ordinea menționată. Rezultă un aluat de consistență potrivită, care se împarte în două. Pe o planșetă tapetată cu făină, se întinde o foaie de mărimea tăvii de aragaz. Foaia se pune în tavă, în care s-a așezat o hârtie pentru copt. Deasupra se pune umplutura obținută din mere răzuite, zahăr și mirodenii și se uniformizează pe toată suprafața. Stratul de umplutură se acoperă cu foaia preparată din restul de aluat. Dintr-un gălbenuș, 1 linguriță de zahăr, 1 linguriță de apă și 1 linguriță de ulei se obține un sos cu care se unge prăjitura pe deasupra. Se dă la cuptorul încălzit aproximativ 40-45 de minute. Se tapetează cu zahăr cu aromă de vanilie. Se taie în bucăți potrivite și se așază pe platou.

341. PRĂJITURĂ CU NUCĂ

INGREDIENTE

Pentru aluat: 2 ouă, 100 g zahăr, 100 ml ulei, 1 praf de copt, 1 lingură suc de lămâie, coajă rasă de la 1 lămâie, făină cât cuprinde, 1 praf sare, 1 borcan gem de caise. Pentru glazură: 3 albușuri bătute spumă, 100 g zahăr tos, 200 g nucă măcinată.

MOD DE PREPARARE

Ingredientele pentru blat se încorporează în ordinea menționată, se frământă și se întinde o foaie de mărimea tăvii în care urmează să fie coaptă. În tavă se pune o hârtie pentru copt și se pune foaia. Foaia se unge cu gem, apoi se face glazura care se toarnă peste compoziție. În cuptorul încălzit, în prealabil, se in-

troduce prăjitura și se coace, la foc potrivit, aproximativ 45-50 de minute. Glazura se prepară astfel: se bat albușurile spumă, se pune zahărul și apoi nuca măcinată.

342. TARTE CU PIERSICI

INGREDIENTE

Pentru aluat: 200 g unt, 300 g făină, 2 gălbenușuri, 100 g zahăr, 1 praf sare, coaja de la 1 lămâie. Pentru umplutură: 300 g piersici, 2 albușuri, 2 linguri zahăr, 100 g fistic mărunțit.

MOD DE PREPARARE

Se freacă bine untul cu zahărul, gălbenușurile, făina și mirodeniile. Aluatul obținut se pune la frigider pentru 1 oră, iar în acest timp se pregătește umplutura. Piersicile se spală, se scot sâmburii și se pun la fiert cu apă cât se le acopere. După ce au fiert, se lasă la răcit și se dau prin mixer pentru a se obține un piure. Aluatul se rulează și se împarte în 20 de părți egale, din care se fac tartele. Se umplu formele, se pun în tava mare a aragazului, și se dau la cuptor, la foc potrivit, numai până când se rumenesc ușor. Se scot, se umplu cu piureul de piersici și se mai dau 5 minute la cuptor. Când sunt gata, se tapetează cu fistic mărunțit.

343. PRĂJITURĂ CU BLAT DE BISCUIȚI

INGREDIENTE:

1 kg biscuiți „Hansa", 400 ml apă, 1 plic cremă de ciocolată pentru prăjituri „Dr. Oetker", 1 plic frișcă „Dr. Oetker", 650 ml lapte, 100 g nucă măcinată.

MOD DE PREPARARE

Se tapetează o tavă mai înaltă cu celofan și se pune un prim strat de biscuiți, care se însiropează cu ajutorul unui pulverizator. Peste acest „blat" se pune crema de prăjituri, care se face con-

form instrucțiunilor de pe pachet. Se nivelează uniform și se mai pune un strat de biscuiți care se însiropează, cremă și iar biscuiți. Deasupra se ornează cu frișcă și nucă măcinată. Se taie în pătrate potrivite, se așază pe un platou și se păstrează la frigider.

344. BUDINCĂ DE GRIȘ

INGREIDIENTE

150 g griș, 500 ml lapte, 2 ouă, 2 linguri zahăr, coaja de la 1 lămâie, 2 pliculețe zahăr vanilat, sare, sirop de fructe sau dulceață fină.

MOD DE PREPARARE

Gălbenușurile se freacă spumă cu zahărul, apoi se adaugă grișul în ploaie, vanilia, coaja de lămâie, albușurile bătute spumă și sarea. Compoziția astfel obținută se pune într-un vas de Jena, uns și tapetat cu griș. Se dă la cuptor, la foc potrivit. Budinca este gata când se desprinde de pe marginea vasului. Laptele, fiert în prealabil cu o lingură de zahăr, se toarnă deasupra. Se lasă să se odihnească până se absoarbe tot, apoi se răstoarnă budinca și se unge cu dulceață. Poate fi servită și cu sirop de fructe.

345. CORNULEȚE DE POST

INGREDIENTE

400 g făină integrală, 250 g margarină vegetală, 200 g zahăr 150 g miez de nucă mărunțit, sare, 100 ml borș, 2 pliculețe zahăr vanilat, coajă de lămâie rasă.

MOD DE PREPARARE

Margarina se încălzește puțin, se pune într-un castron și se freacă cu zahărul tos până devine spumă. Când s-a omogenizat, se adaugă restul ingredientelor și se amestecă bine. Se obține un aluat de consistență potrivită. Pe o planșetă tapetată

cu făină, se întinde o foaie rotundă de 3 mm grosime. Se decupează bucăți de aluat în rază și se rulează de la capătul lat spre cel ascuțit. Într-o tavă în care s-a pus o hârtie pentru copt, se pun cornulețele, care se țin la cuptor timp de 25-30 de minute.

346. BILUȚE CU NUCĂ ȘI STAFIDE

INGREDIENTE

300 g stafide, 200 g nucă măcinată, 200 g fistic, 50 g nucă cocos măcinată.

MOD DE PREPARARE

Stafidele se dau prin mașina de tocat. Pasta obținută se amestecă cu nuca măcinată. Din compoziția rezultată, se modelează cu mâna biluțe, în interiorul cărora se pune un fistic, apoi se dau prin nuca de cocos și se așază pe un platou.

347. BILUȚE VERZI CU FRUCTE CONFIATE

INGREDIENTE

100 g prune confiate, 100 g curmale, 100 g caise, 150 g nucă măcinată, 50 g fistic măcinat, 100 g migdale.

MOD DE PREPARARE

Fructele se dau prin mașina de tocat. Pasta obținută se amestecă cu nuca măcinată. Din compoziția rezultată, se modelează cu mâna biluțe în interiorul cărora se pun migdale tăiate în jumătăți. Apoi se tăvălesc prin fistic și se pun pe platou. Sunt foarte gustoase și hrănitoare.

348. PRĂJITURĂ DE POST

INGREDIENTE

1,5 kg mere, 150 g zahăr, 100 ml ulei, 1 linguriță bicarbonat de sodiu, 500 g făină, 150 g nucă mărunțită, sare, 3 pliculețe

zahăr vanilat, coajă de lămâie, 1 lingură suc de lămâie, 50 g fistic.

MOD DE PREPARARE

Merele se spală bine și se dau prin răzătoarea mare. Se amestecă cu restul ingredientelor și se pun în tava de aragaz, în care s-a pus o hârtie pentru copt. Compoziția se uniformizează pe toată suprafața. Se dă la cuptor, încălzit în prealabil, aproximativ 40-50 de minute. Se tapetează cu fistic măcinat.

349. BUDINCĂ CU PASTE FĂINOASE

INGREDIENTE

300 g paste, 4 ouă, 300 g brânză dulce, 100 g stafide, 100 g zahăr, 3 pliculețe zahăr vanilat, 50 ml lapte, coajă de lămâie, sare, 50 g nucă măcinată.

MOD DE PREPARARE

Pastele se fierb conform instrucțiunilor de pe ambalaj, se clătesc cu apă rece și se scurg. Ouăle se bat bine cu zahărul și se încorporează cu brânza, stafidele, mirodeniile și pastele. Într-un vas de Jena, uns cu puțin ulei și tapetat cu pesmet, se toarnă compoziția și se ține la cuptor 30-35 de minute. Se servește cu sirop de zmeură.

350. CLĂTITE CU GEM DE VIȘINE

INGREDIENTE

1 litru apă minerală, 1 ou, 3 pliculețe zahăr vanilat, sare, 20 linguri făină integrală, ulei pentru prăjit. Pentru umplutură: dulceață de vișine.

MOD DE PREPARARE

Oul se bate cu zahărul vanilat și sarea. Apoi se adaugă sifonul și se amestecă bine. Cu ajutorul mixerului, se încorporează făina pusă treptat, ca să nu se formeze cocoloașe. Rezultă o compoziție

omogenă. Într-o tigaie unsă cu ulei și încinsă bine se toarnă din compoziție cu un polonic. Clătitele se coc pe ambele părți. După ce toate clătitele au fost coapte, se pune pe fiecare o linguriță de gem și se rulează. Se servesc calde. Se pot umple cu oricare alt gem de fructe.

351. ÎNGHEȚATĂ DE ZMEURĂ

INGREDIENTE

500 g zmeură (sau căpșune), 300 g frișcă, 250 g zahăr, 200 ml iaurt.

MOD DE PREPARARE

Zmeura se spală bine și se trece prin sită, se adaugă zahărul tos, apoi iaurtul și se încorporează cu frișcă. Compoziția se pune în forme de înghețată și se dă la frigider.

352. ÎNGHEȚATĂ DE PIERSICI

INGREDIENTE

500 g piersici (sau caise), 250 g zahăr, 300 g frișcă, 3 linguri suc de lămâie, 100 ml iaurt.

MOD DE PREPARARE

Piersicile se curăță de coajă și se taie cubulețe mici. Se presară cu zahăr pudră și se fierb la foc mic până când siropul se leagă. Se lasă să se răcească, apoi se pune sucul de lămâie, iaurtul și frișca. Compoziția se pune în forme de înghețată și să dă la frigider 3-4 ore.

353. ÎNGHEȚATĂ CU FRUCTE CONFIATE

INGREDIENTE

125 g miere, 500 ml lapte, 150 g smântână, 4 gălbenușuri, 100 g fructe confiate (caise, căpșune, banane etc.).

MOD DE PREPARARE

Se încălzește laptele cu mierea la foc mic, amestecând mereu. Gălbenușurile se freacă cu smântâna, apoi se încorporează cu laptele și mierea. Amestecul obținut se fierbe pe baie de aburi până se îngroașă (nu are voie să clocotească), amestecând continuu. Se adaugă fructele confiate, tăiate cubulețe mici, apoi se toarnă compoziția în forme de înghețată, se lasă să se răcească, și se dă la frigider timp de 2-3 ore.

354. BUDINCĂ DE OREZ CU ANANAS

INGREDIENTE

200 g orez, 2 litri apă, 1 cutie ananas bucăți (300 g), 6 linguri miere, sare, 2 pliculețe zahăr vanilat, 100 g nucă cocos, 2 ouă, 200 g brânză de vaci, 1 bucată kiwi.

MOD DE PREPARARE

Orezul se pune la fiert în cei 2 litri de apă cu sare. Se amestecă restul ingredientelor cu orezul scurs și răcit. Se dă la cuptor aproximativ 20-25 de minute. Se ornează cu nucă de cocos și feliuțe de kiwi.

355. PRĂJITURĂ DIETETICĂ

INGREDIENTE

Pentru blat I: 1 cană grâu fiert, 10 linguri pesmet, 6 linguri miere, 1 cană miez de nucă măcinat, sare. Pentru blatul II: 1 cană orez fiert, 200 g nucă cocos, 3 linguri miere, 2 pliculețe zahăr vanilat, (fistic 50 g).

MOD DE PREPARARE

Grâul fiert se amestecă cu mierea, pesmetul și nuca, și se așază într-o tavă dreptunghiulară, uniformizându-se pe toată suprafața.

Orezul fiert, nuca de cocos, mierea și mirodeniile se încorporează și se pun peste primul strat. Se ornează cu fructe de sezon

și fistic măcinat fin. Prăjitura se taie în bucți, cu paharul, în formă de semilună și se pune pe platou.

356. ÎNGHEȚATĂ DE PEPENE GALBEN

INGREDIENTE

1 kg miez de pepene galben, 100 ml lapte, 100 ml frișcă, 100 g zahăr pudră.

MOD DE PREPARARE

Miezul de pepene se trece prin sită. Se adaugă laptele, treptat, zahărul și se omogenizează bine. Se adaugă frișca și se amestecă. Se toarnă compoziția în forma dorită și se dă la congelator.

357. SALEURI

INGREDIENTE

1 ou, 1 lingură ulei, 1 vârf cuțit amoniac stins cu suc de lămâie, 200 g margarină vegetală, 150 g apă minerală, făină cât cuprinde, sare, 100 g cașcaval ras, 50 g susan.

MOD DE PREPARARE

Oul se amestecă cu apa minerală, cu lingura de ulei, amoniacul, sarea și făina cât cuprinde. Rezultă un aluat de consistență potrivită. Separat, margarina se omogenizează cu 2 linguri de făină. Aluatul se împarte în patru părți egale. Se întind foi subțiri, care se ung cu margarină, se împăturesc și se pun la frigider 30 de minute. Se repetă de 3 ori operația, respectiv cu interval de odihnă la frigider, apoi se fac saleurile. Se presară cu cașcaval ras și susan, și se dau la cuptor 30-35 de minute. Cuptorul trebuie să fie încălzit înainte. La început, în primele 10 minute, saleurile se coc la foc iute, iar după 10 minute, focul se dă mai mic.

358. SOS DE MIGDALE

INGREDIENTE

200 g migdale, 400 ml lapte de soia, 150 g miere de albine, 2 pliculețe de zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Migdalele se opăresc, se curăță de coajă și se usucă la gura cuptorului. Se pun apoi în blender cu restul ingredientelor. Peste această compoziție, se toarnă câte puțin lapte fierbinte și se amestecă ușor. Se obține un sos fin, care poate fi servit ca desert sau ca sos la diferite budinci.

359. SOS DE LĂMÂIE

INGREDIENTE

2 lămâi, 150 g miere, 2 linguri amidon de cartofi, 30 ml apă, 2 pliculețe zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Peste miere și coaja de lămâie rasă, se adaugă apă călduță și se pun la fiert. Între timp se dizolvă amidonul în 3 linguri de apă, peste care se toarnă siropul. Se amestecă continuu, apoi se adaugă zeama de lămâie. Sosul astfel obținut se strecoară. Sosul cald se folosește pentru budinci, iar după ce s-a răcit, se poate servi cu frișcă, ca desert.

360. SOS DE MERE

INGREDIENTE

500 g mere acrișoare, 200 g miere de albine, 2 pliculețe zahăr vanilat, coaja de la 1 lămâie, 1 praf scorțișoară, 50 g apă.

MOD DE PREPARARE

Merele se spală, se curăță, se taie cubulețe și se înăbușă la foc mic, cu 50 g apă. Se dau prin robotul de bucătărie, obținându-se un piure fin, care se încorporează cu restul ingredientelor.

Compoziția se răstoarnă în forme diferite, se pune la frigider și se servește ca desert.

361. SOS DULCE DE VIȘINE

INGREDIENTE

400 g vișine fără sâmburi, 400 ml apă, 200 g miere de albine, 100 g caju, măcinat, 1 pliculeț zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Vișinele se pun în apă și se fierb câteva clocote. Se răcoresc și se amestecă cu restul ingredientelor în robotul de bucătărie. Sosul obținut se fierbe pe baie de aburi. Se amestecă tot timpul până ce sosul se îngroașă, fără să dea în fiert.

Se servește ca atare sau cu diferite budinci.

362. BISCUIȚI PENTRU CEAI

INGREDIENTE

500 g făină integrală, 100 g unt, 200 g miere, coajă de lămâie, 1 pliculeț praf de copt, 2 ouă, sare, 2 pliculețe zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Mierea, ouăle, mirodeniile și untul moale se freacă bine 5 minute. Se adaugă făina, praful de copt stins cu zeama de lămâie și se amestecă până se obține un aluat omogen. Aluatul se pune pe o planșetă presărată cu făină și se întinde o foaie care se taie cu ruleta în dreptunghiuri, romburi și pătrate. Într-o tavă în care s-a pus o hârtie pentru copt, se pun biscuiții în rânduri și se coc la foc domol.

363. BRIOȘE

INGREDIENTE

500 g făină integrală de grâu, 250 g făină de ovăz, 100 g nuci mărunțite, 25 g drojdie, 100 g miere de albine, 300 ml apă călduță, sare, coaja de la 1 lămâie, 100 g stafide.

MOD DE PREPARARE

Drojdia se amestecă cu 1 lingură de miere până la dizolvare. Se adaugă 100 ml apă călduță. Între timp, se pune într-un bol mai mare făina de grâu integrală, făina de ovăz, nucile și mirodeniile. Se adaugă drojdia și restul de apă călduță, îndulcită cu mierea de albine. Se frământă un aluat de consistență potrivită. Cu mâna se modelează biluțe care se pun în tăvițe speciale de brioșe. Se ornează cu stafide și se lasă la crescut, într-un loc cald, o oră. Se coc în cuptorul în prealabil încălzit, aproximativ 20-30 de minute, la foc potrivit.

364. SOS CU SUSAN

INGREDIENTE

100 g semințe de susan, 300 ml lapte de soia, 100 g miere de albine, 100 g migdale mărunțite. 1 pliculeț zahăr vanilat, coajă de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Se dau prin robotul de bucătărie semințele de susan, laptele, mierea de albine și mirodeniile. Se obține un sos omogen. Înainte de a fi servit, se adaugă migdale mărunțite. Este foarte gustos cu salată de fructe.

365. SOS CU ALUNE CAJU

INGREDIENTE

150 g alune caju, 500 g lapte de soia, 100 g miere de albine, 100 g alune de pădure măcinate, mirodenii (coajă de lămâie), 1 pliculeț zahăr vanilat.

MOD DE PREPARARE

Alunele caju și laptele de soia se dau prin robotul de bucătărie, apoi, într-un vas mai mare decât cel care conține compoziția, se pune apă la fiert și când aceasta a dat în fiert, se introduce în

apa clocotită vasul care conține compoziția mai sus menționată. Sosul se amestecă tot timpul până se îngroașă, fără ca să dea în fiert. Când este gata, se dă de pe foc, se lasă să se răcorească și, când încă mai este cald, se omogenizează cu mierea de albine și alunele de pădure, măcinate. Se servește cu salată de fructe.

366. PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ TOFU

INGREDIENTE

300 g brânză tofu, 250 g făină integrală de grâu, 150 g miere de albine, 100 ml suc de fructe, 1 pliculeț zahăr vanilat, 100 g migdale mărunțite, 1 praf sare, 1 pliculeț praf de copt, 1-2 linguri suc de lămâie, 1 lingură pesmet.

MOD DE PREPARARE

Sucul de fructe se amestecă cu mierea, făina integrală și mirodeniile. Brânza tofu se taie în cubulețe foarte mici și se amestecă cu restul ingredientelor. La sfârșit, se adaugă praful de copt, stins cu suc de lămâie, și se încorporează complet în compoziție. Într-un vas de Jena, uns și tapetat cu pesmet, se toarnă compoziția. Se dă la cuptor, care a fost încălzit în prealabil, timp de 25-30 de minute, până se rumenește. Se taie călduță și se așază pe un platou.

367. FURSECURI CU STAFIDE ȘI NUCI

INGREDIENTE

300 g făină de grâu integrală, 100 g făină de ovăz, 150 g miere de albină, 50 g stafide, 100 g nuci mărunțite, 200 ml lapte de soia, coaja rasă de la 1 lămâie, 1 pliculeț zahăr vanilat, 1-2 lingurițe suc de lămâie, 1 praf sare, 1 vârf cuțit praf de copt, 4 linguri ulei de măsline. (Făina de ovăz se obține măcinând fulgii de ovăz)

MOD DE PREPARARE

Într-un castron se pune făina, nucile mărunțite și mirodeniile. Mierea de albine se amestecă cu laptele de soia călduț și se încorporează făina. La sfârșit, se pune praful de copt stins cu suc de lămâie și se amestecă bine. Compoziția se lasă să se odihnească 10 minute. În tava de la aragaz se pune o hârtie pentru copt, apoi se așază fursecurile în rânduri. Se pune câte o linguriță de compoziție și se ornează cu stafide. Se coc la foc potrivit, în cuptorul în prealabil încălzit, timp de 30-35 de minute. Se scot din tavă, doar când sunt reci și se pun pe platou.

368. ALUAT FRAGED PENTRU FOI

INGREDIENTE

500 g făină, 150 g margarină vegetală, 100 ml iaurt dietetic, 1 vârf cuțit praf de copt, 2 linguri suc de lămâie, sare.

MOD DE PREPARARE

Într-un castron mai mare se pune făina care se amestecă cu margarina, iaurtul și praful de copt. Se frământă repede până se încorporează ingredientele și se face coca netedă. Se lasă apoi să se odihnească 2 ore, după care se fac foile. Pe o planșetă tapetată cu făină, se întind foi de mărimea tăvii de aragaz. Foile se coc la foc iute pe fundul tăvii de aragaz, pe care s-a pus hârtie pentru copt. Sunt gata când s-au rumenit pe deasupra.

369. CREMĂ DE VANILIE

INGREDIENTE:

500 ml lapte soia, 250 g miere de albine, 5 linguri făină, 2 pliculețe zahăr vanilat, 100 g unt, sare.

MOD DE PREPARARE

Se amestecă laptele cu mierea, mirodeniile, și făina. Se fierbe pe baie de apă, amestecând continuu până se îngroașă. Crema se mai ține pe foc 3-5 minute din momentul în care începe să fiarbă. Apoi, se ia de pe foc și se amestecă cu untul până se răcește. Această cremă poate fi folosită la torturi, tarte și alte prăjituri.

370. CREMĂ DE PRAF DE ROȘCOVE

INGREDIENTE

500 ml lapte de soia, 250 g miere de albine, 5 linguri făină, 2 pliculețe zahăr vanilat, 100 g unt, 2 linguri pudră de roșcove, sare.

MOD DE PREPARARE

Vezi rețeta 369.

371. CREMĂ RECE

INGREDIENTE

100g nuci caju, 100 g migdale, 150 g curmale, 1 pliculeț zahăr vanilat, sare, 150 ml suc de ananas.

MOD DE PREPARARE

Ingredientele mai sus menționate se dau prin robotul de bucătărie și se obține o cremă delicioasă.

372. GLAZURĂ AROMATĂ

INGREDIENTE

250 g miere de albine, 3 linguri suc de lămâie, coajă rasă de la 1 lămâie, 100 ml apă, 4 linguri pudră de roșcove, 100 g unt de arahide.

MOD DE PREPARARE

Se freacă într-un castron mierea de albine cu sucul și coaja de lămâie până se leagă. Se strecoară și se încorporează cu restul ingredientelor, mixându-se în robotul de bucătărie. Rezultă o glazură fină. Se folosește pentru tort și diferite prăjituri care necesită glazură. Glazura se întinde peste deserturile reci, uniformizându-se cu un cuțit cu lamă lungă și bine încălzit.

373. SIROP PENTRU ÎNSIROPAREA TORTURILOR

INGREDIENTE

250 g miere de albine, 300 ml apă, coajă de lămâie, 1/2 baton de vanilie.

MOD DE PREPARARE

Apa se pune la fiert, după care se adaugă coaja de lămâie, vanilia și se trage vasul de pe foc. Se lasă să se răcorească și, când încă mai este cald, se adaugă mierea și se amestecă până la completa dizolvare. Se strecoară și se folosește rece.

GEMURI, SUCURI, COMPOTURI ŞI REŢETE PENTRU IARNĂ

374. NECTAR DE PIERSICI

INGREDIENTE

500 g piersici, 100 g miere albine, 2 linguri suc de lămâie, 500 ml apă.

MOD DE PREPARARE

Piersicile se spală, se scot sâmburii și se dau prin blender împreună cu restul ingredientelor. Rezultă un nectar de piersici delicios.

375. CITRONADĂ

INGREDIENTE

3 lămâi bine coapte, 300 g miere de albine, 2 litri apă.

MOD DE PREPARARE

Lămâile se spală, se șterg cu un șervet curat și se rad de coajă. Aceasta se freacă bine cu mierea, cu o lingură de lemn, apoi se adaugă sucul de la cele 3 lămâi și apa și se amestecă până la deplina dizolvare. Se strecoară printr-o sită deasă, se pune în sticle și se păstrează la frigider.

376. ORANJADĂ

INGREDIENTE

3 portocale, 300 g miere de albine, 2 litri apă, 3 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Vezi rețeta 375.

377. BĂUTURĂ RUSEASCĂ „CVAS"

INGREDIENTE

5 litri apă, 1 pâine de secară, drojdie cât o nucă, 500 g miere, 1 lingură orez, 1 lingură stafide, coaja de la 1 lămâie.

MOD DE PREPARARE

Pâinea se taie în felii subțiri și se usucă în cuptor. Se așază într-un vas pâinea, mierea și lămâia rasă. Apa se fierbe și se toarnă peste acestea, lăsându-se la macerat o zi, apoi lichidul se strecoară într-un borcan și se pune drojdia de bere diluată. Borcanul se pune într-un loc la căldură și lumină și se lasă la macerat 5 ore. Se strecoară lichidul în sticle. În fiecare sticlă se pune câteva stafide și boabe de orez. După 3 zile, se poate consuma. Băutura se păstrează la frigider.

378. SIROP DE ZMEURĂ NEFIERT

INGREDIENTE

500 g zmeură, 300 g miere de albine, 2 linguri zeamă de lămâie, 200 ml apă.

MOD DE PREPARARE

Zmeura se spală și se amestecă cu mierea de albine, sucul de lămâie și apa. Se lasă o zi la macerat, se strecoară prin tifon și se păstrează în sticlă la frigider. Se servește cu apă minerală.

379. SIROP DE COACĂZE

INGREDIENTE

1 litru zeamă de coacăze, 1 kg zahăr, 1 litru apă, 2 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Zeama de coacăze se obține astfel: coacăzele bine coapte se strivesc cu mâna într-un bol mare cu 250 g apă. Se storc printr-un tifon des și se amestecă cu restul ingredientelor de mai sus. Se fierbe pe foc domol timp de 20 de minute până se leagă. Când este aproape gata se pune sucul de lămâie. Când este destul de legat, se pune în sticle cu dop de cauciuc și se împăturesc bine până a doua zi. Acesta este un proces de sterilizare garantat.

380. SIROP DE MURE

INGREDIENTE

1 litru zeamă de mure, 1 kg zahăr, 1 litru de apă, 2 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Vezi rețeta 378.

Folosind aceeași metodă și aceleași cantități se poate prepara sirop de fragi, sirop de zmeură.

381. SIROP DE VIȘINE

INGREDIENTE

2 kg vișine, 1,5 kg zahăr, 3 linguri zeamă de lămâie, 300 ml apă.

MOD DE PREPARARE

Vișinele se curăță de codițe, se spală și se pun la fiert cu 300 ml apă. Când vișinele au început să plesnească, se pun într-un tifon

și se scurg de zeamă. Aceasta se pune la fiert cu zahărul și 2 litri de apă. Se fierbe până se topește zahărul și începe să se lege, luând spuma de câte ori este nevoie. Siropul se fierbe aproximativ 20 de minute la foc potrivit, apoi se toarnă fierbinte în sticle sterilizate, închise ermetic cu dopuri de cauciuc, fierte în prealabil. Sticlele se țin în pături până a doua zi.

382. SIROP DIN MUGURI DE BRAD

INGREDIENTE

2 kg muguri de brad, 1,5 kg zahăr, suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Mugurii de brad se culeg primăvara timpuriu. Se spală bine sub jet de apă și se fierb cu 1 litru de apă, timp de 30-40 de minute, la foc mic. Se lasă la macerat până a doua zi. Sucul de muguri de brad se strecoară printr-un tifon și se amestecă cu zahărul și 2 litri de apă, după care se toarnă siropul fierbinte în sticle sterilizate și bine încălzite. Sticlele se astupă cu dopuri de cauciuc, opărite în prealabil, și se țin în pături până a doua zi.

383. MAGIUM DE PRUNE

INGREDIENTE

10 kg prune coapte bine, 1 kg zahăr, 500 g nuci mărunțite.

MOD DE PREPARARE

Magiunul se prepară din fructe bine coapte. Prunele se spală bine, se scot sâmburii și se amestecă cu zahărul. Se fierb într-un vas din inox. Pe ochiul de aragaz se pune un disc de fontă, pentru a preveni prinderea de fundul cratiței. Se fierb la foc potrivit, amestecându-se din când în când, până se îngroașă, apoi se adaugă nucile mărunțite. Magiunul trebuie să aibă un aspect lucios. Se pune fierbinte în borcane bine încălzite, se așază în tava de la aragaz și se introduce în cuptorul încălzit înainte, până

prinde o peliculă mai tare deasupra. Se scot și li se pun capacele cu grijă, după ce s-au răcorit. Borcanele pot fi acoperite și cu celofan și se leagă cu elastice bine strânse.

384. DULCEAȚĂ DE ZMEURĂ

INGREDIENTE

1 kg zmeură, 500 g zahăr, 3 linguri suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE

Zmeura trebuie să fie mare și frumoasă. Se curăță de codițe, se spală bine sub jet de apă, se scurge, după care se așază într-un vas de inox în straturi alternative de zmeură și zahăr. Se pune la frigider de pe o zi pe alta. Dulceața se fierbe la foc potrivit, până ce este bine legată. Evitați pe cât posibil amestecarea directă. Vasul se prinde de ambele părți și se clatină înainte și înapoi. Când dulceața este gata, se ia de pe foc, se îndepărtează spuma și, după ce s-a răcit, se pune în borcane sterilizate care se închid ermetic.

385. DULCEAȚĂ DE VIȘINE

INGREDIENTE

1 kg vișine, 500 g zahăr, 2 pliculețe zahăr vanilat, 1 lămâie.

MOD DE PREPARARE

Vișinele se spală, se scot sâmburii deasupra unui castron ca să nu se piardă zeama care curge în timpul scoaterii acestora. Apoi se pun împreună cu zahărul într-o cratiță cu volum dublu față de cel al vișinelor și se lasă de seara până dimineața la frigider. În momentul în care se pune cratița la foc, se adaugă vanilia și lămâia curățată de coaja albă (care este amară), tăiată cubulețe și fără sâmburi. Lămâia sau zeama de lămâie are rolul de a împiedica zaharisirea dulceței. Se lasă să fiarbă până se leagă siropul, iar vișinele încep să plutească în el. Dulceața se ia

de pe foc, se leagănă între mâini într-o parte și alta, ca să se adune toată spuma. Aceasta se îndepărtează cu spumiera. După ce s-a răcit, se pune dulceața în borcane, care se acoperă cu celofan umezit, se leagă cu sfoară subțire și se păstrează în cameră.

386. DULCEAȚA DE GUTUI

INGREDIENTE

1 kg gutui, 500 g zahăr, 3 linguri suc de lămâie, vanilie, 250 ml apă.

MOD DE PREPARARE

Se aleg gutui mari, se spală, se îndepărtează cotorul și se taie cubulețe mici. Se pregătesc rapid, întrucât gutuile se înroșesc dacă stau mai mult timp tăiate. Se pune siropul la fiert și, la primele clocote, se adaugă sucul de lămâie. După ce siropul s-a legat, se trage cratița într-o parte și se pun gutuile. Se dă din nou la fiert și, când începe să clocotească, se reduce focul. Se fierbe până când siropul este bine legat, apoi se curăță de spumă. Se pune fierbinte în borcane uscate, se acoperă cu celofan sau capace închise etanș.

387. COMPOT DE PRUNE

INGREDIENTE

1 kg prune, 150 g zahăr.

MOD DE PREPARARE

Se aleg prune frumoase, se spală și se așază în borcane. Între timp, zahărul se dizolvă în apă călduță și se toarnă peste fructe până la 2 cm de buza borcanului. Borcanele se închid cu capace cu filet sau se leagă foarte bine cu celofan umezit și se pun într-un vas suficient de înalt. Pe fundul vasului se pun prosoape, iar borcanele se înfășoară în hârtie sau cârpe. Se adaugă apă până

la 1-2 cm mai jos de capac, și se lasă să fiarbă în clocote mici. Când apa din vas clocotește, focul se reduce până când clocotele devin abia perceptibile, lăsându-se să fiarbă astfel timp de 20-30 de minute. Borcanele se scot, se acoperă cu pături groase și se lasă astfel până a doua zi.

Pentru compoturi de iarnă, se recomandă borcane prevăzute cu capace de metal, care se închid cu filet.

388. COMPOT DE CAISE

INGREDIENTE
1 kg caise, 150 g zahăr

MOD DE PREPARARE
Vezi rețeta 387.

389. COMPOT DE VIȘINE

INGREDIENTE
1 kg vișine, 200 g zahăr.

MOD DE PREPARARE
Vezi rețeta 387.

Compoturile pentru iarnă, din pere, struguri sau cireșe se prepară la fel ca în rețeta 387. Fructele se pot pregăti fie întregi, fie jumătăți. Cantitatea de zahăr se adaugă după gust.

390. SUC DE ROȘII PENTRU IARNĂ

INGREDIENTE
10 kg roșii coapte bine, sare.

MOD DE PREPARARE
Roșiile se spală bine și se îndepărtează cotorul verde. Se dau prin mașina specială, care îndepărtează semințele și cojile. Se

pun la fiert într-o oală mare, se supraveghează și se amestecă din când în când. Din momentul în care începe să clocotească, sucul se mai fierbe fierbe 15-20 de minute. Se adaugă sare după gust, și se pune fierbinte în sticle perfect uscate. Fiecărei sticle umplute cu suc de roșii i se pune dopul de cauciuc sterilizat. Sticlele se pun într-un colț al bucătăriei, se acoperă cu pături groase și se lasă până a doua zi. Sticlele se păstrează în rafturi la temperatura camerei.

391. SOS DE ROȘII PENTRU IARNĂ

INGREDIENTE

5 kg roșii, 3 kg morcovi, 1 kg ceapă, 3 kg ardei gogoșari, 3 țeline mari, sare.

MOD DE PREPARARE

Zarzavaturile se curăță și se spală bine. Morcovul și țelina se dau pe răzătoarea mică și se pun într-o cratiță cu apă cât să le acopere și 1 lingură de sare. Ceapa și ardeiul se dau prin mașina de tocat și se înăbușă cu apă și sare. După ce totul a fost bine înăbușit, se adaugă sucul de roșii și se amestecă toate ingredientele. Se fierbe la foc mic, amestecând cu o lingură de lemn din când în când. Sosul se păstrează în borcane cu capac și se sterilizează confirm rețetei 387. Se folosește la diferite mâncăruri scăzute.

392. ZACUSCĂ CU MORCOVI

INGREDIENTE

2,5 kg morcovi, 2,5 kg ardei gogoșar, 2 kg ceapă, 2 țeline mari, 500 g ulei, 3 linguri vegeta, foaie de dafin, 1 kg bulion de casă.

MOD DE PREPARARE

Morcovul și țelina se dau prin răzătoarea mică și se înăbușă cu apă și ulei până se înmoaie, apoi se pune ceapa tocată fin și

ardeiul tocat cubulețe. Se fierb la foc domol, până legumele sunt moi și compoziția omogenă. Se adaugă bulionul de roșii și se mai fierb 15 minute (Bulionul se obține din 3 kg suc de roșii fiert până se îngroașă). Zacusca se pune în borcane cu capac din metal cu filet. Metoda de sterilizare, vezi rețeta 393.

393. ZACUSCĂ DE VINETE

INGREDIENTE

7 kg vinete, 3 kg ceapă, 5 kg ardei gogoșar, 4 țeline mari, sare, 500 ml ulei, 1 kg bulion de roșii făcut în casă.

MOD DE PREPARARE

Vinetele se coc pe flacăra de aragaz, se curăță și se lasă să se scurgă. Ceapa se taie feliuțe subțiri și se înăbușă cu apă și 250 ml ulei. După ce s-a înmuiat se adaugă țelina dată prin răzătoarea mică și se fierbe la foc domol. Gogoșarii se coc în cuptorul de aragaz, se curăță de pielițe și semințe și se toacă mărunt. Pe ochiul de aragaz se pune un disc de fontă deasupra căruia se pune cratița în care va fierbe zacusca. Se adaugă gogoșarii, se dau în câteva clocote, apoi se pun vinetele tocate fin și bulionul de roșii. Se potrivește de sare și se adaugă restul de ulei. Se fierbe bine, amestecând la foc mic. Zacusca fierbinte se pune în borcane, care se închid cu capace etanș și se pun în tava de la cuptor. Se țin la foc domol până prind o crustă deasupra. Borcanele se scot, se acoperă cu pături groase și se lasă până a doua zi.

394. SOCATĂ

INGREDIENTE

10 flori de soc, 4 lămâi, 1 kg zahăr, 10 litri de apă, 50 g zahăr (pentru caramel).

MOD DE PREPARARE

Se pun la fiert 4 litri de apă și 1 kg zahăr, se lasă să clocotească la foc mic 10 minute. Într-un borcan curat de 10-12 litri, se toarnă

lichidul călduț și se pune restul de apă. Florile de soc se spală și se pun în borcan. Într-o cratiță pe aragaz, zahărul se caramelizează și se adaugă peste socată. Lămâile se taie în bucăți mai mari și se pun în borcanul cu socată. Borcanul se acoperă cu un tifon și se lasă la temperatura camerei 3-4 zile, amestecându-se de 3 ori pe zi cu o lingură de lemn. După cele 3-4 zile, socata se strecoară, se pune în sticle și se păstrează la rece.

395. ZACUSCĂ DE CIUPERCI

INGREDIENTE

3 kg ciuperci proaspete, 5 kg gogoșari, 2 kg ceapă, 3 kg roșii, 500 g ulei, sare, foi de dafin.

MOD DE PREPARARE

Ciupercile se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare 20 de minute. Se scurg bine și se dau prin mașina de tocat. Gogoșarii se coc, se curăță de pielițe, apoi se dau prin mașina de tocat sau se taie în fâșii. Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă cu apă și ulei. Într-o cratiță mare se pune ceapa, apoi gogoșarii și când compoziția este bine legată se pune sucul de roșii, fiert în prealabil. Se fierbe la foc domol aproximativ 1 oră. Rezultă o pastă omogenă peste care se adaugă ciupercile, sarea și condimentele. Se mai fierbe totul 30 de minute. Pentru sterilizare, vezi rețeta 393.

396. KETCHUP

INGREDIENTE

5 kg roșii, 1 kg ceapă, 100 g zahăr, sare, condimente (ienibahar, cimbru, cuișoare, foi de dafin), 4-5 linguri ulei, 1 lingură praf de usturoi.

MOD DE PREPARARE

Roșiile se spală și se dau prin mașina de tocat specială, care separă cojile și semințele. Ceapa se toacă fin și se înăbușă cu

apă, ulei și sare. Se fierbe împreună cu sucul de roșii și condimentele până ce compoziția se leagă bine. Se păstrează în borcane sau sticle. Metoda de sterilizare, vezi rețeta 390.

397. MUST DE STRUGURI

INGREDIENTE
Struguri (în funcție de cantitatea dorită).

MOD DE PREPARARE
Strugurii se spală și se zdrobesc prin teasc. Sucul obținut se fierbe, înlăturând spuma care se formează deasupra, timp de 20-30 de minute. Pentru sterilizare, vezi rețeta 390.

398. MUST DE STRUGURI CU HREAN

INGREDIENTE
Struguri (în funcție de cantitatea dorită), hrean.

MOD DE PREPARARE
În mustul de struguri nefiert se adaugă hrean tăiat cubulețe mici sau dat pe răzătoare. Hreanul nu favorizează fermentarea. Se păstrează la loc răcoros, în sticle.

399. ACREALĂ DE CORCODUȘE

INGREDIENTE
5 kg corcodușe verzi, 2 litri de apă.

MOD DE PREPARARE
Corcodușele se culeg înainte de coacere. Se îndepărtează codițele, se spală, se pun la fiert, la foc domol, cu 2 litri de apă. Se trec prin sită și se mai fierb 10 minute. Pentru sterilizare, vezi rețeta 393.

400. PASTĂ DE GOGOȘARI PENTRU IARNĂ

INGREDIENTE:
10 kg gogoșari, 2 litri apă, sare.

MOD DE PREPARARE
Gogoșarii tăiați se fierb cu apă și sare, apoi se dau prin sită. Pasta obținută se mai fierbe 10 minute și se pune în sticle. Pentru sterilizare, vezi rețeta 390.

În concluzie, iată oferta noastră:

Ciorbe și borșuri

Supe

Notă: Cifra din partea dreaptă este numărul rețetei, nu al paginii.

Aperitive

Paste pentru tartine

Icre

Maioneze și „dressing-uri"

Budinci

Pane din legume

Pateuri

Pizza

Plăcinte

Rulouri și rulade

Chiftele și cârnăciori

Musaca

Sarmale

Sufleuri

Tocănițe

Alte preparate din...

Cartofi

Ciuperci

Salate

Pâine și alte aluaturi

Lapte vegetal

Deserturi și prăjituri de casă

Reţete pentru iarnă

Preparate din fructe

Conserve